CUERPOMENTE

nº1 en Salud y Alimentación Natural

EQUILIBRA Y NUTRE LA MICROBIOTA

Los alimentos que evitan el SIBO

SIN PICOS DE GLUCOSA
LA DIETA MÁS SACIANTE Y SALUDABLE

ESTIRAMIENTOS SUAVES QUE FORTALECEN

PLANTAS
EVITAR Y TRATAR LAS PICADURAS DE INSECTOS

PSICO
VIVIR CON ILUSIÓN

RECUPERAR LA VITALIDAD

CÓMO ACTIVAR LAS MITOCONDRIAS, LA FÁBRICA DE ENERGÍA DE TUS CÉLULAS

PVP • 5€ • CANARIAS 5,15€
0 0 3 8 6
8 480002 195201

lanzarotecaliente.com

¿Horas delante del ordenador, móvil, televisión...?
¿Todavía no te has quitado las lentillas? ¿Un día intenso?

Tus ojos lo reflejan

Oculoheel® Ojo Seco

Indicado en el tratamiento de ojos secos y cansados

¿Lo ves claro?

#lovesclaro

Este producto cumple con la legislación en materia de productos sanitarios.
Contraindicaciones: sensibilidad o alergia conocida a cualquier ingrediente.
El uso de otro producto oftálmico debe realizarse al menos 15 minutos después de la aplicación de este spray ocular.

-Heel

oculoheel.heel.es

Siéntete vital

ELISABET SILVESTRE
Directora, cm@rba.es

LA VIDA ES como montar en bicicleta, decía Albert Einstein; para mantener el equilibrio tienes que avanzar.

En el pedalear de la vida, a menudo, vamos zizageando en el intento de mantener el equilibrio, normalizando que alguna rueda del vehículo no gire con soltura y tengamos que desgastarnos para seguir haciendo camino.

Si la energía es el motor de la vida, esta metáfora llevada al cuerpo, nuestro vehículo, nos hace reflexionar sobre cómo se normalizan síntomas como el agotamiento, el malestar o el dolor, cómo se vive con ellos a cuestas y desestimando las alertas que nos podrían llevar a tratarlos en el origen.

La diferencia entre vivir en modo vitalidad o en modo supervivencia tiene mucho que ver con cuidar la fuente de energía del cuerpo, para que funcione a pleno rendimiento. Y cuando eso se consigue, el equilibrio del cuerpo se expresa, llega la vitalidad.

En este número ponemos el foco en el estilo de vida que nos lleva a recuperar la energía y a mejorar la salud.

Aprendemos los hábitos que activan las mitocondrias, las centrales energéticas del cuerpo; qué hacer para tratar las dolencias autoinmunes; los alimentos que cuidan el intestino y los menús que más sacian y nutren. Te proponemos ejercicios suaves al aire libre para revitalizarte y ganar fuerza interior, nos inspiramos en el arte del fluir con coherencia y te damos claves para recobrar la ilusión. Todo, para seguir avanzando en el camino de la vida, sintiéndote más vital. ¡Que lo disfrutes!

Más cerca de ti

Síguenos. Cada semana te damos más contenidos en la newsletter de *Cuerpomente* que recibirás en tu mail. Apúntate con este código QR.

COLABORADORES DE ESTE MES:

MARTINA FERRER

Dietista y nutricionista, formada en psiconeuroinmunología y fisioterapia. **Alimentos para el SIBO, pág. 22.**

ANTONIO VALENZUELA

Fisioterapeuta, máster en PNIc. Experto en estilo de vida saludable. **Equilibra y nutre la microbiota, pág. 46.**

FRANCESC MIRALLES

Escritor y autor de libros referentes en desarrollo personal y espiritualidad. **Recuperar la ilusión, pág. 70.**

SUMARIO

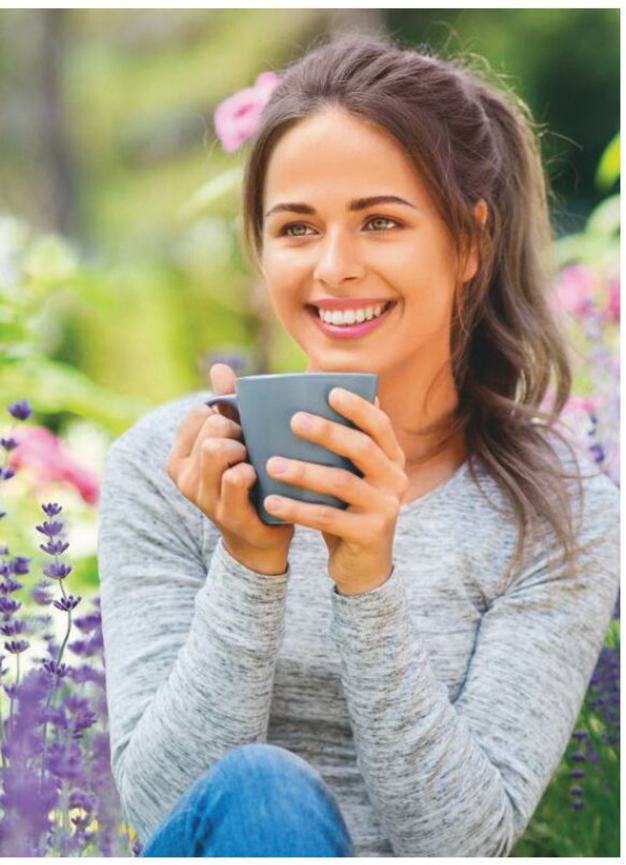
5 COMIENZO
Eres divina

6 ALIMENTOS DEL MES
Más nutrientes en tu mesa

8 NOTICIAS
• Polifenoles para el envejecimiento
• El cerebro y la inmunidad

14 BIENESTAR
Libera tensiones y alivia tu espalda

16 SALUD NATURAL
Pieles sensibles



pág. 22

18 MEDITACIÓN
Surfear las emociones

20 NUTRICIÓN EMOCIONAL
Calma mental y sabor agridulce

21 CARTAS

22 ALIMENTACIÓN SALUDABLE
Equilibra y nutre la microbiota

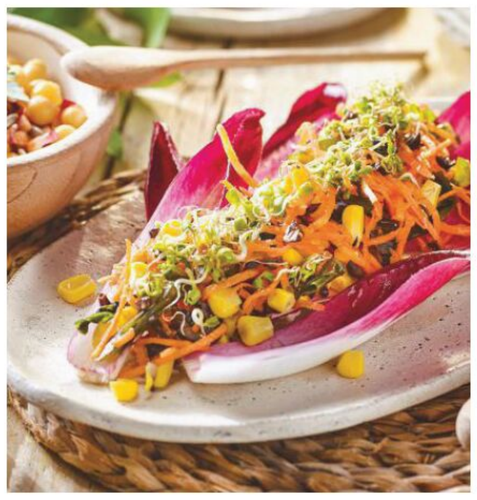
28 ALIMENTO ESTRELLA
Cacao sin remordimiento

32 DESCUBRE
Confituras diferentes

34 DIETA TERAPÉUTICA
La dieta sana más saciante

38 CLAVES DE NUTRICIÓN
Panes auténticos y sanos

40 COMER BIEN
Ensaladas superdigestivas



pág. 40

46 SALUD ACTIVA
Cómo recuperar tu vitalidad

52 EN EL ORIGEN
Prevenir la autoinmunidad

56 TRATAMIENTO NATURAL
Pies sanos para un cuerpo sano

60 FITOTERAPIA
Picaduras a raya con plantas

64 INTEGRACIÓN CORPORAL
Estírate al aire libre y gana fuerza

68 BELLEZA
Rodillas y codos sin asperezas

70 MENTE SANA
Recuperar la ilusión

74 INSPIRACIÓN
Fluir con compromiso

78 RECONECTAR
Felices en el mundo analógico

80 VIDA SOSTENIBLE
• La conexión con la tierra
• Alimentos para ahorrar agua

84 HUERTO
Sandía, hidratante y refrescante

86 BUENAS COMPRAS
Higiene femenina ecológica

88 ENTREVISTA
"El cerebro de la mujer se transforma con la maternidad"

92 CONSULTORIO

94 LIBROS

98 CAMINO
Autocompasión

CUERPOMENTE

DIRECTORA EDITORIAL DE ÁREA Elisabet Silvestre

SUBDIRECTOR Manuel Núñez
REDACTORA JEFE Mayra Paterson, Anna Martínez Daries
DIRECTORA DE ARTE Montse Jiménez
TRATAMIENTO DE IMAGEN Lorena Glave
SECRETARÍA Amparo Campos

COLABORADORES Sara Andrade (redes sociales), Santi Ávalos (cocinero), Mercedes Blasco (dietista), Marcela Burgos (cosmetóloga), Montse Cano (periodista), Jordi Cebrián (fitoterapia), Gabriela Escrivá (huerto), Martina Ferrer (nutricionista), Rosa Guerrero (naturoterapeuta), Gabriel G. de Oro (escritor), Ángel González (hogar eco), Gemma Hortet (cocinera), Beatriz de Marcos (cocinera), Sofía Mariño (estilista), Francesc Miralles (escritor), Vilma Montoliu (naturópata), Vicen Montserrat (bioenergética), Claudina Navarro (fisioterapeuta y periodista), Carolina Pinedo (periodista), Susana Pacheco (coach), Lola Raigón (ingeniera agrónoma), Pablo Saz (médico), Anna Sólyom (terapeuta), Antonio Valenzuela (fisioterapeuta), Alejandra Vidal (yoga).

FOTOGRAFÍAS Anna Garcia, Pepa Oromí, Archivo RBA, Depositphotos, Gettyimages, Jump, Unsplash, Stocksy, Shutterstock.

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN
Diagonal, 189. 08018 Barcelona Tel. 93 415 73 74
E-mail: cuerpomente@rba.es

RBA PUBLIVENTAS
CEO Enrique Blanc
DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández
DIRECTORA COMERCIAL NACIONAL DE REVISTAS FEMENINAS María del Mar Casals
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González
SUBDIRECTOR DE ESTRATEGIA COMERCIAL DIGITAL Iván Lorente
SOLUCIONES DE IMPLEMENTACIÓN DE PUBLICIDAD DIGITAL Alicia Cortés

MADRID Y NORTE
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Belén González
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
Publicidad Madrid: C/ López de Hoyos, 141 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00.

BARCELONA Y LEVANTE
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Angela Carpio
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Olga Fernández
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ainhoa Argente del Castillo
Publicidad Barcelona: Diagonal, 189. 08018 Barcelona Tel. 93 415 73 74

RBA REVISTAS
PRESIDENTE Ricardo Rodrigo
EDITORA Ana Rodrigo
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO Joan Borrell
DIRECTORA GENERAL Aurea Diaz

DIRECTORA DE MARKETING Berta Castellet
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany
DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramon Fortuny

Imprime: Rotimpres S.A.
Distribución: LOGISTA PUBLICACIONES
Distribución en Argentina: BRIHET E HIJOS, S.A.
Distribuidor en México: INTERMEX.
Edición: 8-2024
Printed in Spain
Depósito legal: B-642-1990
ISSN: 1130-4421 / ISSN revista digital: 2014-6108

ATENCIÓN AL LECTOR Y SUSCRIPTOR
E-mail: suscripciones@rba.es

© RBA REVISTAS, S.L. 2024
Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista.

La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidas en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

Eres divina

¿Buscas la felicidad? En realidad formas parte de ella. Es algo habitual intentar buscar la luz sin saber que somos la luz.

Todos hemos leído alguna vez el cuento de los peces que buscan el océano, desconociendo que se encuentran en el mismo océano. Algo así sucede con la felicidad, que a veces la imaginamos en otras personas o en lugares distintos al nuestro.

Todos nosotros somos parte de esa felicidad, lo que sucede es que a menudo buscamos lejos lo que tenemos muy cerca. Sufrimos una especie de presbicia existencial.

En su libro *Divinamente*, Vilma Montoliu nos hace la siguiente reflexión: «Cuando paseas y ves un jardín hermoso, la belleza del jardín habla de ti, no del jardín. Porque tienes la sensibilidad de darte cuenta de lo extraordinaria que puede llegar a ser la naturaleza. Todo lo que vemos fuera es un reflejo de lo que tenemos dentro». Esta ley del espejo opera en todos los aspectos de nuestro día a día. Nuestra mirada tiñe la realidad que habitamos. Si solo esperas tristeza y decepciones del mundo, eso es lo que vas a obtener. De la misma forma que, si miras el lado más soleado de la vida, vas a caminar la mayor parte del tiempo fuera de las sombras.

En una de sus reflexiones más osadas, Álex Rovira decía: «¿Por qué ser budista cuando puedes ser Buda?». Con ello se refería a encarnar aquello que admiramos. No solo contemplar la luz, sino sabernos luz. Decirle a la existencia: eres divina. Y como formas parte de ella, empezar a vivir divinamente. ✦

FRANCESC MIRALLES
ESCRITOR

¿EN QUÉ IDIOMA VIVES?

"Las palabras que usas son las que configuran tu realidad", señala Vilma Montoliu en su libro. Cada vez que dices *nunca, jamás, seguro, no, nadie*... estás cerrando una puerta en tu vida. Hay palabras, en cambio, que abren nuevas posibilidades y horizontes.

MÁS NUTRIENTES EN TU MESA

Los alimentos de junio aportan nutrientes que producen beneficios sobre órganos y sistemas para que nuestro cuerpo funcione como una orquesta bien afinada.

CLAUDINA NAVARRO, PERIODISTA ESPECIALIZADA EN SALUD

ACEDERA DEPURATIVA

En primavera y verano es posible disfrutar de la acedera, una verdura de hoja poco conocida pero cuya gran riqueza en vitamina C y hierro invita a reivindicarla en la mesa. Una ración de 50 g aporta el 10% del hierro necesario al día. No obstante, se desaconseja su consumo frecuente a las personas con tendencia a formar cálculos renales por su contenido en oxalatos.

El sabor recuerda al limón y da un toque de frescor a ensaladas, sopas, purés y tortillas, pues se toma cruda o cocida. Proporciona abundante fibra (3% de su peso) y resulta muy depurativa.

cuerpomente.com

A través de este código QR puedes consultar la guía más completa de alimentos de temporada.

FRAMBUESAS ANTIGRASA

La lucha contra el sobrepeso tiene un aliado en la frambuesa por su contenido en reosmina, la sustancia que le da su aroma característico y que posee efecto «quemagrasas» porque incrementa la producción de energía a partir de las células adiposas.

Una taza (125 g) de estas bayas delicadas que se presentan con el buen tiempo proporciona en torno al 40% de la vitamina C y el manganeso que el organismo necesita al día, y el 7% de la vitamina E.

Chufa digestiva

La horchata es un refresco delicioso y muy saludable porque se elabora con chufas, que contienen ácido fosfatídico, que ayuda al hígado a cumplir con sus funciones metabólicas. Posee además enzimas digestivas, fibra prebiótica y minerales, como potasio, fósforo, magnesio, calcio y zinc. Además de la leche de chufa u horchata, se puede consumir en forma de harina con la que se pueden elaborar panes y snacks crujientes.

EL PLÁTANO CUIDA EL PRIMER CEREBRO Y EL SEGUNDO

Son ricos en vitamina B6, esencial para el equilibrio del sistema nervioso, y para sintetizar en el cerebro los neurotransmisores dopamina y serotonina, protagonistas del equilibrio mental.

La fibra prebiótica que contiene (casi 4 g en un plátano de tamaño medio) es uno de los mejores regalos que puedes hacer a tu microbiota intestinal. Una flora variada, con bacterias beneficiosas bien alimentadas, es un seguro de salud anímica. Ten en cuenta que la cantidad de fibra es mayor en las piezas un poco verdes.

Con leches vegetales o zumos de frutas y plátano se preparan excelentes batidos cremosos y nutritivos. También es una fruta perfecta para desayunar: prueba una rebanada de pan con mantequilla de cacahuete y rodajas de plátano.

Calabacín para tu piel

Un calabacín de 250 g aporta el 67% de la vitamina C requerida al día, el 36% del ácido fólico y el 16% de la provitamina A. Su fibra, potasio (200 mg/100 g) y gran cantidad de agua (93%) le confieren un efecto ligeramente laxante y depurativo. Además, su piel es rica en silicio, un mineral que contribuye a la salud de tu piel y de los tejidos de todo el organismo. Si te animas a plantarlo (se adapta bien a las macetas), podrás disfrutar de sus grandes flores comestibles.

AMARANTO: CON MÁS PROTEÍNAS QUE UN CEREAL

Maíz, frijol y amaranto eran la tríada de alimentos básicos en muchas regiones de Suramérica antes de la llegada de los europeos. El amaranto no es una gramínea, como el trigo, el arroz o el centeno, pero abunda en almidón como ellos y se puede cocinar de la misma manera. En comparación con los cereales, es más rico en proteínas: hasta un 13% del peso en seco son proteínas sin gluten. Además, es rico en vitamina B6, magnesio, zinc y hierro.

Puedes hacer palomitas de amaranto. Hazlas explotar y luego mézclalas con sirope, pasas y nueces.

ALIMENTACIÓN

Los polifenoles atrasan el envejecimiento

Estos compuestos antioxidantes actúan sobre la expresión genética a través de la modulación de la microbiota.

Una nueva revisión de investigaciones científicas destaca el potencial de los alimentos ricos en polifenoles para contrarrestar las alteraciones en la expresión de los genes. Estas modificaciones epigenéticas están relacionadas con la edad y se asocian con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades. El efecto beneficioso se debe a la capacidad de los polifenoles para modular el estado de la microbiota intestinal. Publicada en la revista *Nutrients*, la revisión sistemática señaló que las importantes actividades antiinflamatorias, antioxidantes e inmunomoduladoras de los polifenoles también demostraron beneficios clave para las afecciones relacionadas con la edad. Los compuestos polifenólicos que contrarrestan los cambios epigenéticos que aceleran el envejecimiento se encuentran en alimentos como el té verde, el aceite de oliva, las bayas, frutas como las manzanas y las ciruelas, los frutos secos y especias como el jengibre o la cúrcuma.

ACTIVIDAD FÍSICA

SUMA SALUD CON EJERCICIO AL AIRE LIBRE

Investigadores de la Universidad de Exeter (Reino Unido) han hallado que **salir a correr o caminar al aire libre ofrece más ventajas que actividades similares en el gimnasio.** La actividad física en la naturaleza es más eficaz a la hora de prevenir las enfermedades crónicas, como muchas cardiovasculares, el cáncer, la diabetes o la depresión, entre otros trastornos, explican los científicos en el artículo publicado en *Environment International.*

ENTRENAMIENTO

SAUNA CONTRA LA DEPRESIÓN

La combinación de **entrenamiento a intervalos de alta intensidad y sesiones de sauna** o de baños helados multiplica los beneficios de estas estrategias en relación con la salud cardiovascular y la pérdida de peso, según una investigación publicada en el *American Journal of Physiology*.

NEUROMODULADORES

Tres plantas para cuidar el cerebro

Bacopa, ginseng y café actúan de manera sinérgica y mejoran el funcionamiento del cerebro y el estado de ánimo.

Una mezcla de bacopa, ginseng y café puede aumentar la eficiencia del cerebro en la mediana edad al mejorar el estado de ánimo y la función de la memoria. En un artículo publicado en la revista *Nutritional Neurosciences,* investigadores del NeuroHealth Lab de la Universidad Central de Queensland (Australia) informaron sobre los hallazgos de una intervención a lo largo de cuatro semanas con suplementos y un seguimiento de dos semanas que evaluó los cambios en el afecto, la cognición, la respuesta hemodinámica cerebral y el factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF) en un grupo sano de adultos de entre 35 y 65 años. La fórmula investigada fue una mezcla de 300 mg de *Bacopa monnieri,* 100 mg de *Panax quinquefolius* ginseng y 100 mg de extracto completo de café. Según los científicos, los tres compuestos actúan de manera sinérgica sobre el cerebro y su consumo puede ser recomendable para las personas de mediana edad y mayores.

CONSERVANTES

ADITIVOS QUE DAÑAN EL INTESTINO

Los conservantes que se añaden a los alimentos afectan a la microbiota y al intestino y provocan problemas de salud. Son aditivos como el **benzoato de sodio, el propionato de calcio y el sorbato de potasio,** que aparecen en letra pequeña en las listas de ingredientes. Estos conservantes pueden alargar la vida de los ultraprocesados, pero también matan las bacterias beneficiosas, indican los investigadores de la Universidad de Chicago (Estados Unidos).

SIN PLÁSTICOS

10.000 QUÍMICOS EN UN ENVASE DE PLÁSTICO

Ha llegado el momento de deshacerse de los recipientes de plástico. Una investigación de la Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología muestra que pueden liberar en los alimentos hasta 10.000 sustancias químicas diferentes y potencialmente dañinas porque interfieren con el sistema endocrino y el metabolismo.

FITOTERAPIA

SHATAVARI ANTE LOS SÍNTOMAS COMUNES DE LA MENOPAUSIA

Las mujeres que tomaron *Asparagus racemosus*, un extracto de raíz de shatavari, experimentaron una reducción en una variedad de síntomas de la menopausia, según un estudio publicado en el *Cureus Journal of Medical Sciences.*

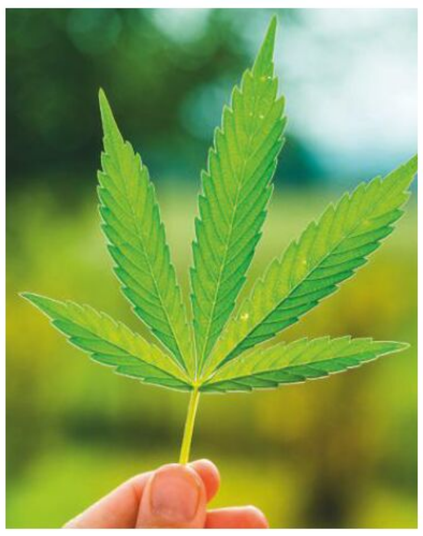
Investigadores indios llevaron a cabo un estudio clínico aleatorizado, doble ciego, multicéntrico y controlado con placebo e investigaron el uso de *aspurūs* o shatavari en mujeres que experimentan los cambios emocionales y fisiológicos asociados con la menopausia. «Los hallazgos demuestran evidencia convincente de la eficacia del shatavari para contrarrestar los síntomas de la menopausia y mejorar la calidad de vida en general», concluyeron.

TERAPIA COMPLEMENTARIA

REINO UNIDO APRUEBA EL CBD ALIMENTARIO

El gobierno británico ha autorizado la comercialización de suplementos alimentarios con cannabidiol.

Mientras la Unión Europea continúa con su retraso en la evaluación y eventualmente la autorización de los productos alimentarios con CBD (cannabidiol), pendiente desde hace cinco años, el Reino Unido se ha adelantado y ha aprobado que se pueda añadir 10 mg de CBD a suplementos, bebidas y dulces para adultos. 10 mg



es la cantidad que la agencia de seguridad alimentaria británica consideró segura en una decisión que fue tomada el pasado mes de octubre. Las marcas que presentaron las investigaciones sobre la seguridad de sus productos con CBD fueron Cannaray Brads y Chanelle McCoy. El CBD, que forma parte de la composición del cáñamo, posee propiedades antiinflamatorias y moduladoras de los neurotransmisores cerebrales. No produce efecto psicoactivo. Por ahora, la Unión Europea solo permite su uso en cosméticos.

NUTRIENTES

EL ARÁNDANO REFUERZA LA MICROBIOTA

Un estudio ha descubierto que consumir extracto de arándano rojo durante solo cuatro días **aumenta significativamente los niveles de bacterias intestinales beneficiosas** y al mismo tiempo reducen las dañinas. La investigación ha sido dirigida por científicos de la Universidad Laval de Canadá y publicada en la revista *NPJ Biofilms and Microbiomes*. El estudio se realizó con un extracto purificado rico en polifenoles y en oligosacáridos.

INTELIGENCIA ANIMAL

El orangután sabe curarse con plantas

El animal eligió una planta, la masticó y se puso el jugo sobre una herida para curarse.

El vídeo de un orangután masticando una planta y aplicándose el jugo sobre una herida en la cara ha sido visto por millones de personas. No es una noticia falsa sino una evidencia de que los animales, al menos los orangutanes, saben elegir una planta con propiedades antisépticas y analgésicas (*Fibraurea tinctoria*) para curarse. El animal estaba siendo observado en su medio natural por investigadores del Instituto Max Planck de Comportamiento Animal (Alemania) y de la Universidad Nacional de Indonesia. Los científicos dicen que es la primera vez que se prueba esta habilidad para tratarse con plantas.

MINERALES ESENCIALES

ZINC PARA TRATAR LA HIPERTENSIÓN

Era bien sabido que minerales como el calcio, el magnesio y el potasio **contribuyen a regular la tensión arterial.** Un estudio con animales sugiere que el zinc también prodría ayudar en este sentido. Los científicos de la Universidad de Melbourne estaban investigando la utilidad del zinc en el alzhéimer y descubrieron por casualidad su efecto sobre la tensión arterial. La dosis alimentaria recomendada de zinc se sitúa en torno a los 10 mg.

ANTIINFLAMATORIO

OMEGA 3 EN LA ARTRITIS REUMATOIDE

Los alimentos con omega 3, como las nueces y las semillas de lino, combaten el endurecimiento de las arterias, que es común en quienes padecen artritis reumatoide. Los omega 3 contienen una molécula, la RvT4, que aumenta la capacidad del cuerpo para **reducir la inflamación localizada y eliminar obstrucciones en los vasos sanguíneos,** dicen investigadores de la Universidad Queen Mary de Londres.

INMUNIDAD

El cerebro controla el sistema inmunitario

Un estudio descubre un nuevo camino por el que el cerebro regula la inmunidad y abre las posibilidades de tratamiento.

Un estudio ha descubierto conexiones entre el cerebro y el cuerpo que podrían ayudar a las personas que padecen trastornos autoinmunes e inflamatorios. Investigadores de la Universidad de Columbia (EE.UU.) han descubierto una nueva red de comunicación por la que el cerebro puede detectar, amplificar y suprimir la inflamación en cualquier parte del cuerpo. Los autores sugieren que es posible actuar sobre el cerebro para recuperar el equilibrio en la respuesta inmunitaria.

BUENOS HÁBITOS

EL ESTILO DE VIDA INFLUYE MÁS QUE LOS GENES

No fumar, no beber alcohol, hacer ejercicio físico, comer de manera equilibrada y descansar lo suficiente puede sumar hasta cinco años de vida incluso a las personas cuya salud está condicionada por un patrimonio genético poco favorable, según un estudio de la Universidad de Medicina Zhejiang (China) y la Universidad de Edimburgo (Reino Unido).

El estudio subraya que los genes pueden aumentar un 22% el riesgo de muerte prematura, pero los malos hábitos lo incrementan un 78%.

METABOLISMO

PERDER PESO EN DOS PASOS

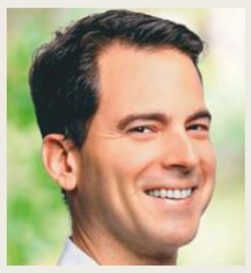
La combinación de **entrenamiento a intervalos de alta intensidad y ayuno intermitente** sirve para quemar más calorías, perder más grasa y aumentar la musculatura, en comparación con otras estrategias, según un estudio de la Universidad de Sfax (Túnez) publicado en *PLoS One*.

SUPLEMENTOS

EXPERTO DE HARVARD RECOMIENDA LOS SUPLEMENTOS MULTIVITAMINAS

Aunque los medios académicos y las autoridades sanitarias no son amigos de recomendar la suplementación con nutrientes, el editor médico jefe de *Harvard Health Publishing* dice que, ante las recientes evidencias publicadas, **aconseja la suplementación diaria con multivitamínicos para la población en general.** El doctor Howard LeWine, internista en el Brigham and Women's Hospital, afirma que el estudio denominado COSMOS respalda los beneficios cognitivos de la suplementación. En el caso de los hombres, aconseja que el suplemento no contenga hierro.

ENTREVISTA



EDUARDO BRICEÑO
EXPERTO EN APRENDIZAJE
Economista, ingeniero, conferenciante y experto en educación.

"Hacerlo bien no es el único objetivo"

Para mejorar personal y profesionalmente es necesario aprender de los errores y experimentar y ser creativo.

En el libro *La paradoja del rendimiento* (editorial Sirio), Eduardo Briceño explica cómo es de importante que la crítica constructiva, el aprendizaje y la creatividad se integren en el día a día, tanto en la vida personal como en el mundo del trabajo.

¿Por qué ha escrito *La paradoja del rendimiento*?

En primer lugar, para contribuir con recursos que les fueran útiles a muchas personas, lecciones que idealmente hubiéramos tenido que aprender en la escuela. En segundo lugar, para explorar los temas más profundamente. Trabajando en el libro estudié muchas investigaciones científicas más a fondo y entrevisté a más de 100 referentes en el aprendizaje y rendimiento.

Pero, ¿qué es la paradoja del rendimiento?

Se refiere al fenómeno por el que si te centras solamente en ofrecer resultados inmediatos e impecables (desempeñarse perfectamente todo el tiempo), en realidad obstaculizas el rendimiento y los resultados. Para aprender, mejorar y conseguir nuestros resultados tenemos que entrenar la «zona de aprendizaje», donde hacemos preguntas, investigamos, experimentamos, reflexionamos y discutimos errores para extraer sus lecciones, solicitamos comentarios, etc.

Usted habla de la mentalidad de crecimiento. ¿Qué es?

Es un concepto introducido por la psicóloga Carol Dweck, autora de *Mindset* (Sirio, 2016). Es la creencia de que nuestras habilidades, cualidades e inteligencia se pueden desarrollar a través del esfuerzo en la zona de aprendizaje. Esta mentalidad fomenta ver los desafíos como oportunidades para mejorar en lugar de amenazas que deben evitarse.

¿Está mal trabajar por necesidad, por dinero, y buscar la realización personal en el tiempo que nos deja libre el trabajo?

No es inherentemente malo trabajar por el dinero mientras se busca realización personal fuera del trabajo. Las motivaciones y necesidades de las personas varían. Trabajar principalmente por razones financieras es una realidad práctica para muchos. Eso puede darnos un propósito y lograr una estabilidad financiera puede crear una base para perseguir intereses y pasatiempos personales que nos realicen.

MANUEL NÚÑEZ

Puede encontrar nuestros productos en ecotiendas, herbodietéticas y parafarmacias o en **www.raabvitalfood.com**

Libera tensiones y alivia tu espalda

Imagina estirarte como un gato perezoso, pero con el poder de liberar tensiones y abrirte a un nuevo nivel de bienestar.

Esta postura es como un abrazo reconfortante para tu columna vertebral, estirándola en todas direcciones y liberando cualquier estrés acumulado en cuello o espalda. Es como un masaje integral para tu cuerpo.

Enhebrar la aguja (Parsva Balasana) es una postura de yoga que te ayudará a estirar bien la columna vertebral, a liberar la tensión acumulada y a promover la flexibilidad en el cuello, la espalda y los hombros. Además, estimula los órganos internos, mejorando la digestión y el funcionamiento del sistema circulatorio.

PRACTICARLA te ayudará a aliviar el estrés y la ansiedad ya que al conectar con tu respiración y alinear tu cuerpo, vas a liberar tensiones mentales y emocionales, activando así un estado de calma y equilibrio interior.

Conectarás con tu chakra sacro. Desbloquear y activar esta área te permitirá activar el flujo de energía vital, sentirás un mayor equilibrio emocional, un aumento de la vitalidad sexual y mayor confianza y autoestima. Por lo tanto, una vida sexual más satisfactoria, más creatividad y más seguridad en ti mismo.

POR LA MAÑANA te despierta el cuerpo y te prepara para el día; y, por la noche, relaja y libera tensiones. Si pasas horas sentado, te ayudará a aliviar dolores de espalda y fortalecer tu conexión cuerpo-mente.

SUSANA PACHECO
ENTRENADORA

Coach en bienestar y creadora del método Salud Poderosa.

ENHEBRA LA AGUJA

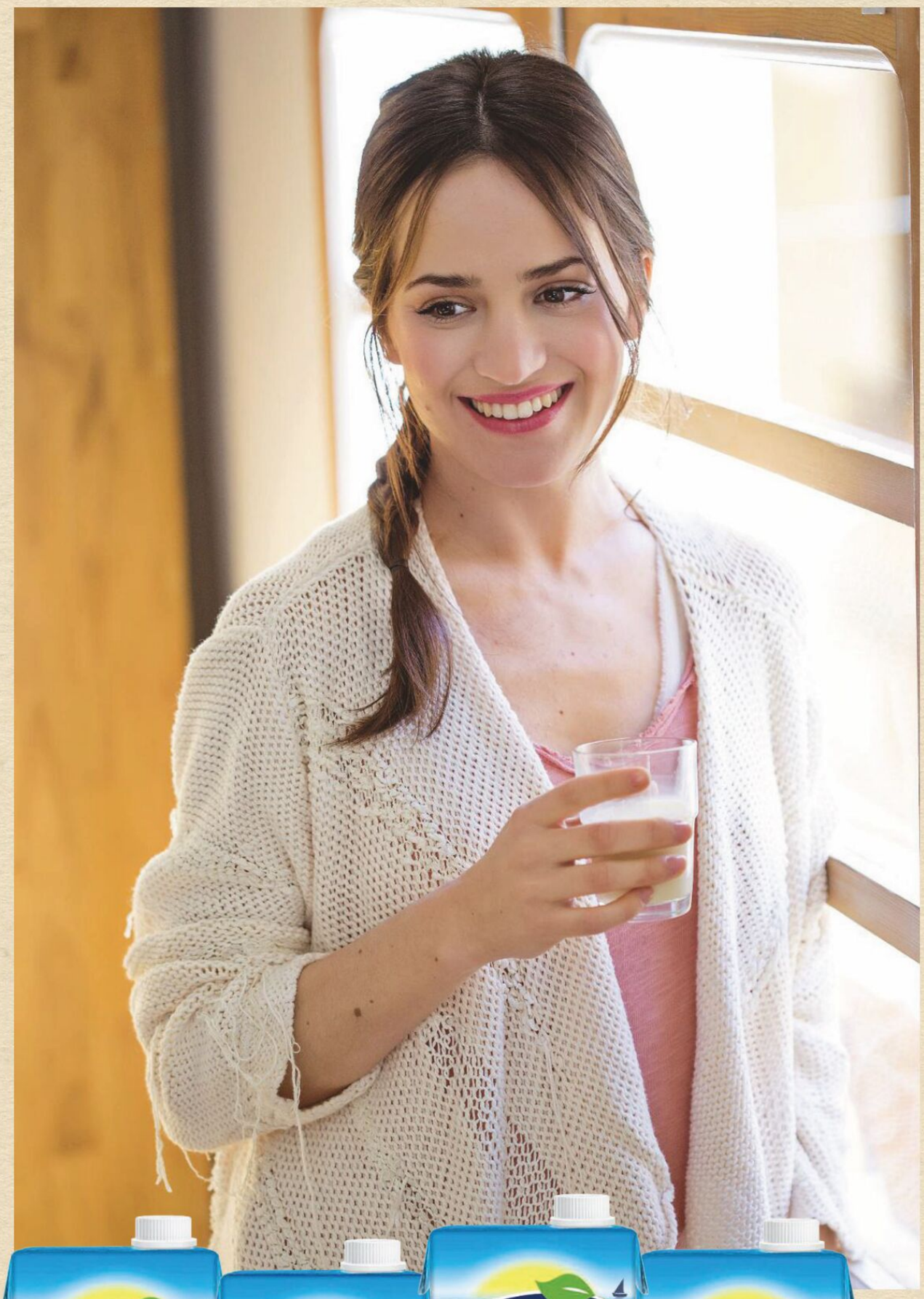
Punto de inicio. Comienza en la posición de los 4 apoyos con las manos y rodillas en el suelo a la anchura de hombros y cadera. Inhala y levanta un poco la mano derecha.

Enhebra. Exhala y lleva el brazo derecho bajo el cuerpo, pasando por debajo de la axila izquierda y extiende hacia ese lado dejando la palma en el suelo hacia arriba y la mejilla apoyada en el suelo.

Relájate. Realiza 5-10 respiraciones suaves, relajadas, y deja que la gravedad active el estiramiento. Para salir, presiona la mano izquierda y lleva el brazo derecho arriba. Vuelve a la posición inicial y repite al otro lado.

SANTAL CUIDA DE TI

Con el desayuno mediterráneo



NO ES UN SECRETO:
EL DESAYUNO ES EL MOMENTO MÁS IMPORTANTE DEL DÍA.
Y la dieta mediterránea es reconocida por todos sus beneficios. Por eso la nueva gama de Santal te ofrece el equilibrio ideal entre un delicioso sabor y el aporte nutricional que solo ofrecen algunos de los mejores ingredientes de esta dieta alimentaria.

.

BEBIDAS 100% VEGETALES
Entre las muchas propiedades beneficiosas para la salud de la dieta mediterránea, destaca la riqueza en micronutrientes que contiene proveniente de cereales, frutos secos así, el aceite de oliva a o el pescado. Inspiradas en esta misma dieta, sinónimo de salud y bienestar, todas las bebidas vegetales de la nueva gama de Santal se elaboran incluyendo ingredientes de la dieta mediterránea y aportan nutrientes ineludibles para un desayuno sano y equilibrado, siendo todas fuente de vitaminas y minerales.
En definitiva, esta nueva propuesta de Santal es ideal para acompañar el desayuno, combinando algunos de los mejores ingredientes mediterráneos con nutrientes necesarios para llevar un estilo de vida saludable sin renunciar al sabor.

Más información en
www.bebidasvegetalessantal.es

Ideales para empezar el día

Mix almendra, avena y arroz. Ideal para acompañar tu desayuno: ofrece un delicioso sabor y el aporte nutricional que necesitas. Sin azúcar añadido.*
Mix con café. Una mezcla de almendra, avena y arroz con el toque ideal de café para comenzar tu día con energía y un sabor delicioso.
Avena. Con todo el aporte nutricional, sin renunciar a un increíble sabor tanto sola como acompañada. Sin azúcar añadido.*
Almendra. Disfruta de su sabor con la mejor receta inspirada en la dieta mediterránea. Sin azúcar añadido.*

**contienen azúcares naturalmete presentes*

Cataplasmas para pieles sensibles

Para el picor o las rojeces hay plantas con propiedades emolientes que le darán a tu piel los mimos que necesita.

Dr. PABLO SAZ
MÉDICO NATURISTA

Autor de obras sobre salud, investigador y defensor de una medicina natural basada en la evidencia.

La piel sensible se caracteriza por ser especialmente reactiva a factores que de forma habitual no suelen causar problemas. Irritación, tirantez o descamación son señales de que nuestra piel necesita cuidados específicos. La sensibilidad puede aparecer por causas externas, como la contaminación, el clima o el uso de cosméticos agresivos, o bien internas, por ciertos medicamentos, una alimentación poco sana o desequilibrios emocionales. Las plantas pueden ser de gran ayuda para prevenir los síntomas y aliviar molestias.

LA MANZANILLA romana se usa ampliamente en preparaciones cosméticas y tiene efectos calmantes y suavizantes sobre la piel. Se ha utilizado para tratar la dermatitis de pañal, infecciones de oído y ojos, reacciones alérgicas o piel con dermatitis atópica. Las flores de manzanilla contienen entre un 1 y un 2% de aceites volátiles que incluyen óxidos de alfa-bisabolol A y B, y matricina, que le otorga propiedades antiinflamatorias. Los estudios han demostrado que los flavonoides y los aceites esenciales de manzanilla penetran debajo de la superficie de la piel hasta las capas más profundas.

CATAPLASMA. Podemos preparar una cataplasma moliendo cabezas de manzanilla: cuece una cucharadita en un poco de agua durante 10 minutos hasta que quede una pasta que podrás aplicar directamente en la piel cuando esté fría. También se puede hacer una compresa: humedece un paño limpio o una gasa con una infusión de manzanilla fría y aplica de 10 a 15 minutos.

LA SUAVE AVENA

Durante siglos se ha usado la avena como calmante para aliviar la picazón y la irritación de las pieles sensibles. Hoy en día, la avena coloidal forma parte de muchos productos, como champús, cremas y geles.

La concentración de almidones y betaglucanos es la responsable de las propiedades protectoras y de retención de agua de la avena. La presencia de diferentes tipos de fenoles le confiere actividad antioxidante y antiinflamatoria.

Prepara en casa una cataplasma mezclando media taza de avena y un litro de agua. Debes licuar este preparado, hervirlo durante 10 minutos y una vez frío la puedes aplicar sobre la piel.

Llega la nueva dieta keto apta para veganos y vegetarianos

El nuevo libro del Dr. Steven R. Gundry ofrece una visión revolucionaria de la dieta cetogénica que permite obtener más beneficios sin privaciones.

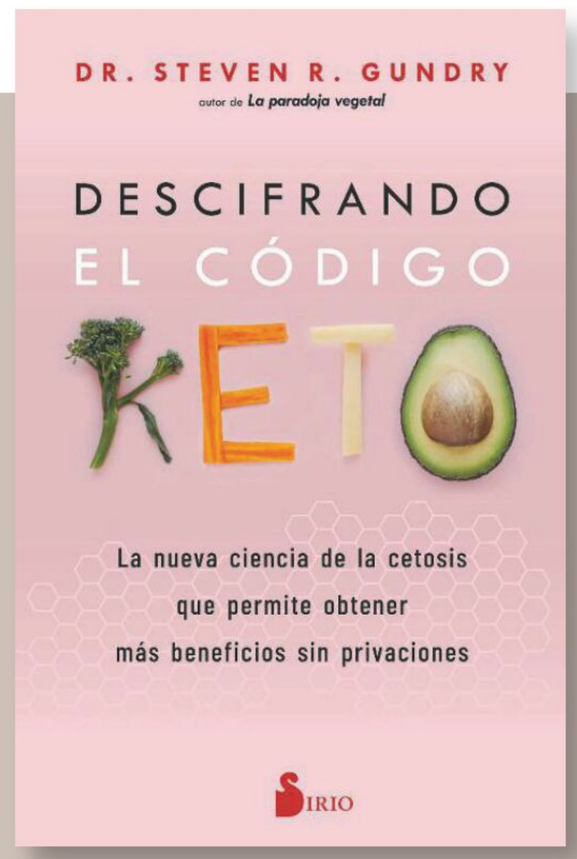
Foto: Freepik

Si bien la dieta cetogénica, o keto, existe desde la década de 1930, en los últimos años ha resurgido el interés por esta forma de comer, rica en grasas y muy baja en carbohidratos. La idea básica es que esta modalidad alimentaria quema la grasa de manera eficiente, lo que te hace perder peso con rapidez y beneficia tu salud.

Una nueva visión revolucionaria.
Tras el enorme éxito de 'La paradoja vegetal', el Dr. Steven R. Gundry desmonta, en su nuevo libro 'Descifrando el Código Keto', los mitos más comunes de la dieta cetogénica y nos da las claves para obtener todos sus beneficios con menos restricciones. El autor afirma que las cetonas no son una fuente de combustible 'mágica', como se creía, sino que su gran propiedad es que fomentan el desacoplamiento mitocondrial, que provoca que nuestras células expulsen lo que no necesitamos del cuerpo. Esto supone que no debemos restringir todos los carbohidratos, simplemente debemos tener suficientes cetonas y otros compuestos vegetales, llamados polifenoles, para obtener los beneficios de la keto.

EL LIBRO DEFINITIVO DEL CÓDIGO KETO CON UN ENFOQUE MUCHO MÁS FLEXIBLE

Este es un libro para todas las personas que han intentado llevar una dieta cetogénica sin éxito, para los *vegetarianos y veganos* que quieren adoptar el enfoque keto y para cualquiera que quiera perder peso y disfrutar de mejor salud *sin renunciar* a una amplia variedad de alimentos. Con sus trucos y recetas, *'Descifrando el Código Keto'* conseguirá que te resulte fácil y agradable llevar una dieta cetogénica. La base del programa del Dr. Gundry es la distinción entre los tipos de alimentos que favorecen el desacoplamiento mitocondrial (como los ricos en polifenoles y otros nutrientes de origen vegetal), y los que no lo hacen, y también considera importante adoptar cierto tipo de *ayuno intermitente*. El autor aborda otros temas de interés como los probióticos, los prebióticos y los posbióticos.



www.editorialsirio.com

Surfear emociones

Descubrir que puedes sobrevivir a tus emociones es una de las conquistas más felices que podemos hacer como seres humanos.

VILMA MONTOLIU
NATURÓPATA

Especializada en meditación, desarrollo personal y escritora

Cuántas veces has pensado que lo que estás sintiendo te llevaría por delante? Como si tú fueras un árbol largo y delgado ante una enorme avalancha de nieve. Afortunadamente, las emociones no están para tumbarnos, sino para enseñarnos y mostrarnos cómo estamos interpretando la realidad. Existen miles de factores, causas y circunstancia que no podremos escoger, aunque siempre nos quedará un reducto de esperanza aprendiendo a trabajar nuestra actitud.

COMO UN AGUJERO. Supongamos que nuestra emoción es como un agujero. Dentro del agujero está lo que necesitamos. Si siempre tapamos el agujero con arena, nunca nos daremos la oportunidad de meter la mano dentro y descubrir qué alberga su interior. Y, curiosamente, todas esas partes: el agujero, la arena, la mano... todo surge de nosotros mismos. Todo eres tú y tu forma de interpretar el mundo. Darte cuenta de ello alivia porque comprendes que puedes sostener lo que sientes conectando verdaderamente con el presente. ¿Cómo se consigue? Sigue los siguientes pasos.

CONECTA AHORA

1. Aceptar. Cuando te visite con fuerza una emoción, quédate con ella. No pasa nada por sentir envidia, ira, enfado, miedo. Es momentáneo. Así que pregúntate y responde sinceramente qué quiere enseñarte esta emoción.

2. Indagar. Sea cual sea la respuesta, no te machaques más. El motivo de tu emoción es la superficie del agujero. Hemos conseguido no taparlo con arena y tenemos la mano dentro, vamos a rebuscar más.

3. Pulir. Quizás, después de rebuscar y ensuciarte las manos con arena y fango, encuentres un diamante en bruto, reconozcas el lugar por el que comenzar a pulir.

2 SOBRES *Perfumados*

Aromas para tu ropa
seleccionados por el **EL MUEBLE**

AROMA
white cotton
HOME FRAGRANCES

AROMA
lavender
HOME FRAGRANCES

EXCLUSIVOS
EL MUEBLE
23 de Mayo
en tu quiosco

Calma mental con sabores agridulces

Hay sabores que pueden ayudarnos a calmar la excitación mental y los pensamientos recurrentes que nos roban energía.

GEMMA HORTET
DIETISTA
HOLÍSTICA

Especializada en Nutrición energética y Vitalidad. Antropóloga. Formada en PNIE, Naturopatía y MTC

La hiperactividad mental es una emoción que nos asusta porque nos activa y percibimos falta de concentración. Sentir que no puedes gestionar bien tu vida porque no puedes concentrarte genera malestar, calor interno y sensación de descontrol. Según la medicina tradicional china, la falta de concentración revela una mente inquieta que teme por algo que aún no ha sucedido. Los estímulos que nos rodean o la inquietud de lo que está por venir suelen estar detrás de esta emoción.

ALGUNOS SABORES de ciertos alimentos nos ayudan a calmarnos y a drenar ese exceso de actividad mental para sofocar el calor interno que nos puede provocar la falta de control. Para reducir la excitación mental podemos trabajar en la línea de tres sabores: dulce, amargo y picante.

EL SABOR DULCE es el que da más confort emocional y nos ayuda a fortalecer nuestra autoestima; por ello, cada vez que dudes de tus capacidades de responder ante las adversidades, potencia su consumo.

EL SABOR AMARGO es drenante, ayuda a calmar y a bajar la energía que sube hacia la cabeza cuando no podemos parar de pensar. Toma algo amargo cuando quieras apaciguar los pensamientos activos.

EL SABOR PICANTE es un comodín para mover la energía. Las emociones son maravillosas pero cuando se estancan dentro de nosotros nos bloquean. Añadir algo de picante nos ayuda a mover de nuestro cuerpo todo aquello que no nos sirve.

SABOREA Y RELAJA

Ingredientes (2-3 personas):

- 250 g de col lombarda, 250 g de tempeh macerado en tamari, 1 manzana Granny Smith, 1 cebolla morada, 1 cucharada de zumo de manzana concentrado líquido, 1 cucharada de vinagre de umeboshi, una cucharada de vinagre de manzana, 1 rodaja de jengibre, sal marina, aceite de oliva.

Preparación:

Cortar y saltear la cebolla a fuego medio 10 minutos con aceite y sal. Añadir la col lombarda cortada fina, el resto de ingredientes y cocinar a fuego medio 15 min. sin dejar de remover. Cortar el tempeh a daditos y dorar en una sartén.

Las voces de Cuerpomente

Esta es una pequeña selección de vuestros mensajes. ¡Gracias a todos!

VIVIR LA VIDA DE VERDAD

Como me ha hecho reflexionar la entrevista al neurocientífico David del Rosario: «usamos el cerebro para pensar la vida y no la vivimos», publicada en *Cuerpomente* 385. No somos conscientes de cómo nos perdemos con los pensamientos rondando sin parar por nuestra mente, cómo nos quedamos ahí encallados, aportándoles certezas inamovibles y, lo más soprendente, viendo la vida pasar. Cómo nos cuesta conectar con nuestro interior, dejar pasar los pensamientos, disfrutar de ese silencio interior que nos reconecta con la vida y es motor de acción para disfrutarla con sentido.

Me pongo el reto de aprender a parar, aunque sea solo unos minutos cada día, para ir alumbrando las muchas posibilidades que habitan en nuestro interior. Como dice el neurocientífico en la entrevista: «cuando decides no hacer, surge la creatividad».

Denisse (Palma)

¡MUÉVETE!

No soy de gimnasios, ni de rutinas estrictas, ni de disciplinas concretas. Soy de *Cuerpomente*, les digo a mis compañeras de trabajo. Los ejercicios que proponéis cada mes han ido calando en mí durante estos años. He ido probando distintas opciones de posturas de yoga, pilates, estiramientos, fuerza... y ahora algunos forman parte de mi día a día. No paro para hacer ejercicio. Hago ejercicio mientras hago otras cosas. Cuando estoy en la silla aprovecho para estirar y revisar la postura; cuando coloco las compras en los estantes bajos, para hacer una sentadilla; cuando ando, trabajo core... Siguiendo vuestras pautas, con posturas sencillas, he ido tomando conciencia corporal, y eso me ha ayudado a moverme de otra forma, a ejercitar los músculos y, en lugar de tomarme veinte minutos al día para hacer ejercicio, he incorporado el movimiento consciente a mis rutinas. Me siento mucho mejor, el cambio se nota en mi cuerpo y en mi mente.

Lorena (Ribadesella)

OTRAS FORMAS DE PREPARAR VEGETALES

¿Qué cenamos hoy? Ese es un mantra en casa. Llegan mis adolescentes de sus extraescolares hambrientos, y ahí está mi creatividad para sorprenderles a su paladar con platos nutritivos y sanos. Sin olvidarme del abuelo, que vive con nosotros, y a pesar de sus digestiones difíciles no renuncia a disfrutar comiendo. Deciros que los acompañamienos con ensalada no son muy bienvenidos, pero gracias a la receta de crema con veduras y hojas de lechuga roble de la revista 385, he triunfado. Es otra forma de preparar la lechuga, de comer más vegetales, sin renunciar a platos exquisitos. Voy a seguir probando.

Sole (Madrid)

EL CAMBIO EMPIEZA EN CASA

Sigo la sección de «Buenas compras» de la revista mes a mes, y con ella, he aprendido a conocer aspectos de los productos que antes no consideraba. Ahora no solo me fijo en lo que necesito y su coste, también me fijo en las sustancias que contienen en su composición. Mis elecciones han ido cambiando y, poco a poco, a medida que toca reponer un producto en casa, se ha ido produciendo el cambio hacia una casa más sana.

Meritxell (Menorca)

TODO UN REGALO

Ya no os voy a comprar más. ¡No os asustéis! Es que mis hijos me han regalado la suscripción para el día de la madre. Cómo me conocen y qué feliz me han hecho con este regalo.

Júlia (Valencia)

QUEREMOS ESCUCHAR TU HISTORIA

Envía tus cartas y opiniones a: Cuerpomente *Los lectores escriben* c/Roc Boronat, 142 - 08018 Barcelona - email: cm@rba.es

cuerpomente.com

Equilibra y nutre la microbiota

Hinchazón abdominal y gases pueden indicar un desequilibro de la microbiota, especialmente en casos de SIBO. Un buen diagnóstico y el tratamiento adecuado ayudan a volver a tener buenas digestiones.

MARTINA FERRER, DIETISTA-NUTRICIONISTA

Hoy sabemos que el denominado «sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado» (SIBO, siglas en inglés de *Small Intestinal Bacterial Overgrowth*) no se trata de un simple exceso de bacterias, sino de un desequilibrio entre los diferentes tipos y variedades de microorganismos que residen en él: la disbiosis. Por lo tanto, en realidad existen diferentes tipos de SIBO. En general, los síntomas suelen ser hinchazón abdominal, gases que se pueden expulsar o no, diarrea o estreñimiento.

EQUILIBRIO BACTERIANO

Los síntomas que se asocian al SIBO pueden ser tanto digestivos como extradigestivos. Entre los digestivos se suelen encontrar distensión e hinchazón abdominal, gases, dolor abdominal, ruidos, digestiones lentas y pesadez después de las comidas. También pueden presentarse náuseas, eructos, estreñimiento, diarrea o necesidad de ir al baño con urgencia. En muchas ocasiones también se producen síntomas extradigestivos, como cansancio, debilidad, falta de concentración, ansiedad o dolores crónicos.

Es muy frecuente que el SIBO provoque intolerancias alimentarias. A las consultas de los nutricionistas llegan pacientes diagnosticados con intolerancias a la fructosa, al sorbitol, a la lac- ↪

ESTILO DE VIDA PARA DIGERIR BIEN

La medicina china recomienda técnicas muy sencillas para cuidar nuestra capacidad digestiva, que depende del estómago y del bazo-páncreas (elemento Tierra), así como del hígado y la vesícula biliar (elemento Madera).

El jengibre y el regaliz son adecuados para el cuidado de estos órganos, así como **masticar bien,** evitar los alimentos ultraprocesados, tomar **plantas de sabor amargo y ácido,** y combinar diferentes sabores en las comidas.

Los pensamientos repetitivos, el exceso de estudio o concentración (sobre todo después de una comida) o **la preocupación** perjudican la capacidad digestiva, por lo que se recomienda descansar después de comer.

CUIDA LA MICROBIOTA

El equilibrio microbiano no solo depende de la alimentación. Algunos hábitos saludables contribuyen al buen estado de la microbiota.

PRACTICAR DEPORTE

Es beneficioso para la microbiota intestinal y su equilibrio. Se recomienda hacerlo a diario, de forma moderada y si puede ser, en compañía y en el exterior. Hay estudios que demuestran que **hacer ejercicio en compañía y al aire libre** de forma frecuente aumenta la variedad y la cantidad de bacterias en el intestino.

DORMIR BIEN

La microbiota intestinal influye en la calidad del sueño, pero este también determina el estado de la microbiota. Una manera eficaz de cuidar la microbiota es dormir bien. Para conseguirlo, ayuda despertarse temprano, recibir la luz de la mañana y establecer horarios regulares.

MASTICAR DESPACIO

Sin masticación no hay buena digestión. Gracias a la masticación se rompen las estructuras de los alimentos con el objetivo de hacer **que los nutrientes sean más fácilmente utilizables.** Además, al masticar fabricamos sustancias necesarias para la digestión de las proteínas.

RESPIRAR ANTES DE CADA COMIDA

Activa el sistema nervioso parasimpático, que nos conecta con la relajación y el placer. Resulta difícil gozar de buenas digestiones con estrés. **El nerviosismo sostenido en el tiempo** dificulta la fabricación de sustancias digestivas y es una de las principales causas de disbiosis.

EVITAR LA CEBOLLA

Según un estudio, la cebolla es el alimento que más frecuentemente desencadena los síntomas de intestino irritable. La razón es que la cebolla es rica en FODMAPS, carbohidratos de cadena corta fermentables, que **favorecen la formación de gases y pueden agudizar los síntomas de SIBO.** También lo son el ajo, los espárragos o las coles. Como son alimentos muy saludables, no hay que renunciar a ellos si no es bajo indicación médica.

CAFÉ, ¿SÍ O NO?

El sabor amargo del café puede hacernos pensar que será beneficioso para la digestión. Sin embargo, no está indicado para todas las personas, ya que **la cafeína es un irritante de la mucosa digestiva** y una sustancia excitante. Será necesario observar si **el tránsito intestinal y la calidad de las heces** cambian al dejar de tomar café.

tosa o a los alimentos ricos en fibras fermentables. Algunos también presentan problemas con la histamina o los oxalatos. De todos modos, cada caso debe ser valorado individualmente porque, como dice la doctora en nutrición Lucía Redondo, «hay tantos SIBO como personas con SIBO».

¿CÓMO ES TU DIGESTIÓN?

Se han definido varios tipos de SIBO en función del agente químico que produce los síntomas: exceso de hidrógeno, de metano, de sulfuro de hidrógeno. Algunos autores mencionan otros, como el amonio. También habría un SIBO por infección por hongos. En cada caso es importante realizar las pruebas necesarias para abordar correctamente el tratamiento.

- **Hidrógeno:** Es un gas beneficioso para la salud intestinal; el problema aparece cuando hay un exceso de bacterias productoras.
- **Metano:** El SIBO por exceso de metano causa estreñimiento y gases sin olor que hacen ruido al ser expulsados. Este gas es fabricado por unos microorganismos llamados arqueas. En este caso, para denominar este trastorno sería más correcto utilizar el término IMO, Sobrecrecimiento Metanogénico Intestinal (*Intestinal Methanogen Overgrowth*).
- **Sulfuro de hidrógeno:** El SIBO por exceso de este gas es mucho menos común y produce gases silenciosos, muy malolientes (como a huevos podridos) y con tendencia a alternar estreñimiento con diarreas de heces pastosas.

• **Hongos:** Por último, el SIBO fúngico o SIBO SIFO (*Small Intestinal Fungal Overgrowth*) es debido al sobrecrecimiento de levaduras, casi siempre cándidas.

EL DIAGNÓSTICO ES COMPLEJO

En ocasiones pueden convivir diferentes tipos de SIBO en una misma persona debido al sobrecrecimiento de varias bacterias diferentes en el intestino.

Por eso, aunque el tipo de gas producido se asocia a un tipo de sintomatología, en la práctica no siempre es así. Hay casos de SIBO por metano con diarrea o de SIBO por sulfuro de hidrógeno con estreñimiento, ya que la combinación de microbios patógenos en los intestinos también es posible (y muy frecuente).

> La calma y la respiración son fundamentales para favorecer el equilibrio digestivo

Por otra parte, a la hora del diagnóstico, el médico tiene en cuenta que los síntomas digestivos pueden ser debidos a otros trastornos, como la celiaquía, la enfermedad inflamatoria intestinal o los parásitos. Es imprescindible que visites a tu médico de confianza si además observas moco o sangre en las heces o si el dolor abdominal es intenso, frecuente y te despierta por la noche.

EVALUAR LA SALUD DEL SISTEMA DIGESTIVO

A día de hoy existen algunas pruebas diagnósticas que pueden utilizarse para su detección, como el test de aire espirado. En cambio, estas pruebas no son capaces de detectar todos los tipos de SIBO y no son determinantes por sí solas. El denominado «test para SIBO» es una prueba complementaria que puede dar falsos positivos o falsos negativos. Por eso, pa- ➔

5 ALIMENTOS QUE LIMPIAN TU INTESTINO

En caso de disbiosis, interesa aumentar los alimentos que previenen la formación de gases y aquellos con fibra que favorece el tránsito y limpia el intestino.

CHÍA REMOJADA
Genera una **fibra mucilaginosa** buena para el cuidado del intestino. A veces hay que retirar algunos tipos de fibra, y la chía puede sustituirla.

ENDIBIAS Y RÚCULA
El **sabor amargo** resulta ideal para empezar la comida, ya que favorece la formación de bilis. Prueba las endibias a la plancha.

ARÁNDANOS
Sobre todo **en caso de SIBO por metano,** durante el tratamiento hay que reducir la fruta, pero los arándanos se digieren bien y aportan antioxidantes.

REGALIZ
Tomada en infusión, mejora la mucosa del sistema digestivo. Además, **evita la formación de gases.** Mézclala con boldo y anís verde.

JENGIBRE
Esta raíz originaria de Oriente se puede usar rallada en ensaladas o a rodajas en una infusión para **favorecer las digestiones** y minimizar los gases.

ra realizar un diagnóstico, lo más importante son los síntomas de la persona y su estado general de salud: cómo son las digestiones, si hay sensación de pesadez y tránsito lento, hinchazón abdominal, reflujo, dolor, retortijones, urgencia para ir al baño, la calidad de las heces, si hay alguna situación de salud asociada, estrés o si la sintomatología surgió después de una infección gastrointestinal o tras un tratamiento antibiótico o con otros medicamentos, al dejar de fumar, al practicar deporte, etc.

FALTA DE ÁCIDO EN EL ESTÓMAGO

Una de las causas principales de la disbiosis intestinal es la hipoclorhidria, la falta de ácido clorhídrico en el estómago, que es necesario no solo para digerir correctamente las proteínas, sino también para eliminar los posibles patógenos que pueden penetrar en el organismo con los alimentos.

> El tratamiento del SIBO consta de tres fases: limpieza, reparación y mantenimiento

Una de las causas principales de la hipoclorhidria es el estrés, que disminuye mucho la capacidad de fabricación del ácido clorhídrico. También puede deberse a una infección por *Helicobacter pylori*, algo que hay que valorar. La toma de medicación afecta al equilibrio intestinal, y al dejarla o al introducirla pueden aparecer síntomas.

SUSTANCIAS QUE NOS LIMPIAN POR DENTRO

Para tratar los diferentes tipos de SIBO, no siempre hay que recurrir a los antibióticos convencionales, ya que cuanto mayor es la variedad de bacterias, más fácil es el equilibrio entre poblaciones y mejor es la salud digestiva. En líneas generales, el tratamiento consta de tres fases que deben personalizarse: un periodo de limpieza, una fase de reparación del intestino y su mucosa, que mejora la capacidad digestiva, y por último, una fase de mantenimiento esencial para evitar recaídas.

En la fase de limpieza es necesaria la ingesta de especias y plantas. En función del tipo de SIBO, se recomienda **berberina, orégano, ajo, ajenjo, comino negro, etc.** También se pueden usar enzimas digestivas fuera de las comidas para combatir el biofilm que pueden provocar algunos microorganismos, como la cándida.

Después de la fase de limpieza es vital recuperar la capacidad digestiva e intestinal, la mucosa y la permeabilidad. **Buenos suplementos para alcanzar este objetivo son la glutamina o la melena de león.** En la actualidad, para restaurar la mucosa digestiva también se utiliza el regaliz, el jengibre, las plantas amargas, el limón o el vinagre para fortalecer la capacidad de digestión. Hacia el final de esta fase se puede empezar a añadir alimentos y suplementos probióticos (con bacterias vivas).

AUMENTAR EL DESCANSO DIGESTIVO

Desde el principio del tratamiento, es importante el descanso digestivo. Dejando de cuatro a seis horas de separación entre comidas conseguiremos que el complejo migratorio motor (CMM) gastrointestinal cumpla correctamente su función de eliminación. El CMM es un movimiento peristáltico que empieza después de la digestión y sirve para arrastrar los residuos que hayan quedado en los órganos digestivos. Por eso, en caso de sobrecrecimientos bacterianos, resulta esencial dejar que transcurran unas horas entre las comidas. De hecho, esta falta de descanso digestivo puede ser una de las causas del SIBO, como también pueden serlo alteraciones en el tejido intestinal o procesos inflamatorios. Con la fase de mantenimiento, llega el momento de modificar los malos hábitos dietéticos que pueden haber favorecido la disbiosis. Es importante apoyar la función hepática y la inmunidad, descansar, practicar ejercicio físico y técnicas para activar el sistema nervioso parasimpático, responsable de la respuesta de relajación. ✦

Cacao sin remordimiento

El chocolate negro de calidad y, sobre todo, el cacao puro son alimentos excepcionales que en pequeñas cantidades aportan beneficios significativos para la salud y un sabor que atrapa.

MERCEDES BLASCO, DIETISTA, Y SANTI ÁVALOS, CHEF VEGETARIANO

El cacao proviene de las semillas de la planta tropical *Theobroma cacao* (significa «alimento de los dioses»), que se fermentan, tuestan y pelan antes de molerlas para obtener la pasta de cacao. Posteriormente se desengrasa parcialmente y se tritura en un molido finísimo para obtener el cacao en polvo, de agradable aroma y sabor amargo.

CHOCOLATE DE CALIDAD

Para elaborar el chocolate en tableta, a la pasta de cacao se le añade de azúcar, especias, frutos secos –como almendras o avellanas– y leche en polvo. Su calidad depende de la proporción de cacao que contenga, que debe estar indicada en el envoltorio, y de si se añaden o no otras grasas que no procedan del cacao y aditivos.

El nivel energético del polvo de cacao es muy alto, con 293 calorías por cada 100 g. El chocolate con más del 75% de cacao se dispara a las 520 calorías por el azúcar añadido. Está indicado especialmente cuando hay necesidad de un aporte de energía extra, como cuando se realiza una actividad deportiva intensa o para superar un momento de fatiga, siempre en el marco de una dieta equilibrada y variada.

UNA DOSIS RAZONABLE

Es tan delicioso y sienta tan bien que resulta difícil ponerse límites, pero los estudios científicos atribuyen los mayores beneficios a tomar 10 g diarios de cacao en polvo puro o 30-40 g de chocolate negro.

DENSO EN NUTRIENTES

El cacao en polvo es saludable gracias a su riqueza en nutrientes básicos. Aporta un 14% de manteca de grasas, un 29% de hidratos de carbono, un 20% de proteínas y un 37% de fibra. Sus grasas están compuestas por un 33% de ácido esteárico, saturado, y de un 33% de ácido oleico, monoinsaturado. También contiene 2,8 g de ácido graso omega 6 y 0,2 g de omega 3, así como 200 mg de fitoesteroles, que contribuyen al control del colesterol malo LDL.

En cuanto a los micronutrientes, la concentración de minerales es muy alta en calcio, fósforo, hierro, magnesio y potasio, además de en oligoelementos como zinc, cobre, níquel y cromo. Su riqueza en magnesio relaja el sistema neuromuscular y mejora los síntomas

del síndrome premenstrual en muchas mujeres. Aporta vitaminas A, E y B, especialmente B3 y B9. El cacao no contiene colesterol ni favorece las caries, siempre que no lleve leche ni azúcar.

UNA DOSIS DE ALEGRÍA

El cacao es un remedio para dejar atrás el desánimo por su contenido nutricional y porque es rico en sustancias que favorecen el bienestar físico y psíquico:

- **Teobromina:** Constituye el 2% del grano de cacao. Es una xantina, un alcaloide similar a la cafeína. Es un estimulante natural que actúa sobre el sistema nervioso central, ejerce una acción tónica sobre el organismo, activa la diuresis y estimula la circulación de la sangre porque relaja y desinflama los vasos sanguíneos. ↪

LOLA RAIGÓN
CATEDRÁTICA

Dra. en Ingeniería Agrónoma, experta en agricultura ecológica y en los efectos en la salud de estos cultivos.

EL CHOCOLATE DE MÁS CALIDAD ES EL ECO

Los chocolates ecológicos solo pueden ser elaborados con materias primas de producción certificada, incluyendo los endulzantes, la leche, los frutos secos, la vainilla y otras especias que se añadan.
No se permite el uso de mantequilla de cacao refinada, ni el empleo de grasas vegetales diferentes de la manteca de cacao (aparte de la grasa que pueda contener la leche añadida).
Aunque puede haber diferencias entre fabricantes, el chocolate ecológico suele contener más potasio, hierro, polifenoles y flavonoides antioxidantes que el convencional.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Por cada 100 gramos de chocolate con 80% de cacao.

MACRO NUTRIENTES	ECO	NO ECO	MICRO NUTRIENTES	ECO	NO ECO
Energía	557 kcal	559 kcal	Minerales	3,4%	3,2%
Carbohidratos	25,6%	22,4%	Materia seca	93,4%	91,6 %
Proteínas	15,7%	15,4%	Potasio	735 mg	400 mg
Grasa	41,7%	43,6%	Hierro	9,7 mg	3,2 mg
Fibra	7,8%	7,56%	Polifenoles	1143 mg	962 mg
Humedad	6,5%	8,4%	Flavonoides	81,4 mg	72,6 mg

Bolitas de garbanzos al comino con cacao

4 personas **40 min**

- **125 g** de garbanzos cocidos
- **50 g** de brotes de lechuga
- **2 cdtas.** de cacao en polvo
- **20 g** de germinados
- **2 cdas.** de pan integral rallado
- **1 cda.** de chía recién molida
- **1 cda.** de perejil picado
- **½ cdta.** de comino molido
- **1 cdta.** de ralladura de limón
- harina de garbanzos para rebozar
- aceite de oliva virgen extra y sal

1. Tritura los garbanzos. Colócalos en un bol amplio y añade el perejil junto con la chía , el pan rallado, el comino y el cacao. Remuévelo bien para que se mezcle homogéneamente y deja que repose unas horas en la nevera.
2. Haz bolitas con la masa, rebózalas en harina de garbanzos y ponlas en una bandeja de horno forrada con papel vegetal. Rocíalas con el aceite y cocínalas en el horno precalentado a 180 °C durante 15 minutos o hasta que estén doradas. Sirve las bolitas acompañadas de brotes de lechuga y germinados.

- **Neurotransmisores:** Es rico en triptófano, precursor de la serotonina, que favorece el disfrute de las sensaciones de tranquilidad y felicidad. Asimismo, contiene feniletilamina, un tipo de endorfina que mejora el estado de ánimo, y anandamina, que induce una sensación placentera.
- **Antioxidantes:** Contiene 2 mg por cada 100 g de polifenoles como catequina, epicatequina y quercetina, que proporcionan su color. Mejoran el flujo sanguíneo, inhiben la actividad plaquetaria y dilatan las paredes vasculares, reduciendo la presión arterial. Además, ayudan a evitar la oxidación del colesterol LDL en placas de ateroma, reduciendo el riesgo de accidentes cardiovasculares. También previenen enfermedades degenerativas, refuerzan el sistema inmunitario e inhiben la inflamación.

SORPRESA EN LA COCINA

Como ingrediente en la cocina, el cacao y el chocolate tienen unas propiedades sorprendentes y son más versátiles de lo que solemos imaginar. Lo más habitual es asociarlos con recetas dulces y repostería, aunque también son interesantes en preparaciones saladas. Como aporta sabor, el cacao se puede emplear como si se tratara de una especia; añadiéndolo a una salsa de tomate, por ejemplo, o para mejorar un guiso de seitán. Su riqueza en almidón se puede aprovechar para dar consistencia a casi cualquier receta o hasta modificar la textura de un caldo.
El sabor del cacao es complejo y, gracias a su grasa, inunda con facilidad nuestras papilas gustativas. Tiene la particularidad de que se funde a una temperatura ligeramente inferior a la de nuestro cuerpo, lo que hace que se deshaga rápidamente al tomar bocado. Por esa razón, si queremos disfrutarlo a fondo, es importan-

Tarta de chocolate con trigo sarraceno

8 raciones **90 min**

- **64 g** de cacao puro en polvo
- **120 g** de harina de trigo sarraceno
- **60 ml** de aceite de oliva virgen extra
- **120 g** de nueces peladas y troceadas
- **40 g** de estevia en polvo
- **240 g** de chocolate negro para fundir
- **5 g** de levadura en polvo
- **4** huevos ecológicos
- **80 ml** de nata vegetal para montar
- ¼ vaina de vainilla y algunos pistachos

1. En un bol, mezcla las yemas con el aceite, la estevia, las nueces, 160 g de chocolate fundido, la harina, 50 g de cacao y la levadura. Remueve hasta conseguir una masa uniforme. Añade las claras a punto de nieve y mezcla.
2. Vierte en un molde untado con aceite y harina. Hornea a 180 ºC unos 50 min. Mientras el bizcocho se enfría, funde el chocolate restante con la nata y la vainilla. Reserva esta cobertura en la nevera. Desmolda el bizcocho, recúbrelo y decora con el cacao restante y los pistachos. Deja que repose en la nevera antes de servir.

Puedes combinar el cacao con aceite de oliva virgen extra para potenciar sus propiedades saludables

te no apresurarse a tragarlo y poner atención en ensalivarlo mientras sentimos cómo se va transformando en nuestra boca.
Al contener manteca, el cacao admite muy bien la mezcla con otras grasas, como la mantequilla o la nata líquida, que además suavizan su sabor. Si queremos una receta más sana y más rica en matices, lo podemos mezclar con un buen aceite de oliva virgen.

Para hacer una cobertura, es mejor derretir el cacao al baño maría, y a fuego lento, para evitar que se granule o se queme. Durante el proceso, es necesario que los recipientes y utensilios estén bien secos y que no salpique agua al interior para evitar que se formen grumos. Una vez fundido, se puede emplear para recubrir galletas, pasteles o frutas. Para acelerar la solidificación se puede introducir en el frigorífico, pero puede adquirir un aspecto mate o moteado y perder la textura crujiente. El cacao especial para coberturas es más rico en manteca de cacao, lo que facilita el recubrimiento.
Combinaciones: El cacao casa con el coco, los frutos secos, el sésamo y por supuesto la miel, que era el endulzante preferido por los aztecas para tomar con el cacao. También potencian su sabor la canela, el clavo, la vainilla, la pimienta de Jamaica e incluso picantes como la pimienta negra o la mostaza en polvo, que en pequeñas dosis mejoran muchas recetas de repostería. ✦

CONFITURAS SALUDABLES DIFERENTES

Sin azúcares añadidos, con ingredientes naturales y fáciles de preparar. Los sabores son sorprendentes. MERCEDES BLASCO, DIETISTA

MELOCOTÓN

Es muy antioxidante por su riqueza en betacarotenos y vitaminas C y E. Rico en agua y en potasio, es depurativo y laxante. Sus azúcares y ácidos orgánicos le proporcionan un delicioso sabor lo que permite realizar una compota simplemente triturándolo y cociéndolo con canela y zumo de limón. **Puedes agregar** un tercio de concentrado de manzana, que aporta pectina y dulzor, más un gramo de agaragar por kilo.

BERENJENA

Es una hortaliza con pocas calorías y abundante fibra. Es diurética y contiene vitaminas A, B3, B9 y C, así como calcio, hierro, selenio y terpenos antioxidantes. **Asada al horno es deliciosa,** solo hay que triturarla con miel para hacer compota. En mermelada, se cuece con sirope de dátiles y se adereza con zumo y ralladura de cítricos, jengibre y clavo.

FRAMBUESA

Es ligera y depurativa, rica en vitaminas B3, B7, B9 y C, así como en calcio, selenio, zinc y manganeso. Contiene ácidos orgánicos, antocianinas y bioflavonoides de gran acción antioxidante.

Gracias a su riqueza en pectina se puede elaborar una mermelada cruda: tritura las bayas con semillas de chía previamente remojadas en agua templada 20 minutos.

ALBARICOQUE

Son ricos en betacarotenos, vitaminas C, E y B3, potasio y calcio. Para hacer mermelada, se maceran sin el hueso una noche con una cuarta parte de eritritol en polvo. Después se cuece a fuego medio 45 minutos, se tritura y se condimenta con vainilla o hierbaluisa.

Para la confitura de orejones, se remojan una noche en agua caliente y se cuecen con cardamomo, jengibre, limón y anís estrellado.

PIMIENTO ROJO

Es muy rico en vitaminas C y compuestos antioxidantes como el licopeno. Aporta potasio, magnesio y zinc. Asado al horno, carameliza sus carbohidratos y gana un sabor dulce y ahumado que hace su mermelada exquisita. Después se pela, se despepita y se corta finamente o se tritura.

Se condimenta con vinagre dulce, canela y estevia líquida y se cuece media hora, con una cucharadita rasa de goma guar por cada 250 g.

TOMATE

Es una fuente de antioxidantes como licopeno y minerales, como potasio, calcio, magnesio y hierro.

Para una mermelada baja en carbohidratos, se trituran los tomates y se cuecen 30 min con aceite de oliva, zumo de limón y albahaca. Por cada kilo, se endulza con 50 g de fruta del monje. Se añade una cuarto de cdta. de goma xantana y se cuece otra media hora.

CALABACÍN

Es muy depurativo por su alta cantidad de agua y potasio. Aporta calcio, zinc, selenio y vitaminas B3, B6, B9 y C.

Combínalo con manzana, que le aporta consistencia, aunque también se puede hacer solo, agregando pectina o agar agar. Se endulza con un tercio de xilitol de abedul y se aromatiza con vainilla o con canela, al final de la cocción.

La dieta sana más saciante

El hambre es un obstáculo para la actividad diaria y puede desequilibrar la alimentación. Se puede evitar con una alimentación correcta.

POR MARTINA FERRER, DIETISTA-NUTRICIONISTA

Es común que, para perder peso, se lleven a cabo dietas demasiado bajas en calorías que, si no están bien planteadas, pueden provocar sensación de hambre, lo cual reduce la adherencia a la pauta y favorece el malhumor y el bajo estado de ánimo. Lo deseable es que los menús contengan suficientes alimentos saciantes y nutritivos para no sufrir hambre ni deficiencias.

La saciedad es la percepción de que no se tiene una necesidad inmediata de ingerir más alimentos porque ya se han conseguido los nutrientes que se precisan para cubrir las necesidades energéticas del cuerpo. Es una respuesta fisiológica dirigida a restablecer el equilibrio cuando la demanda de nutrientes queda satisfecha. Es un proceso complejo en el que intervienen diferentes estructuras cerebrales, como el hipotálamo y el nervio vago, y varias hormonas, como la leptina, que aumenta mientras comemos, y la grelina, que va disminuyendo a medida que ingerimos alimentos. Además de su efecto inmediato, esta regulación también tiene repercusiones a largo plazo, ya que el metabolismo se prepara para una hipotética demanda de energía futura creando una reserva de nutrientes.

CUIDADO CON EL AZÚCAR EN LA SANGRE

Uno de los factores que ayuda a conseguir que una pauta sea saciante es la regulación de la glucosa en sangre. Los alimentos ricos en azúcares (dulces, bollería, harinas, cereales, pan, etc.) son rápidamente digeridos por el intestino y provocan picos de glucosa en la sangre y, consiguientemente, de insulina. A los picos les siguen «bajadas de azúcar» y nos sentimos cansados. Cuando el organismo detecta una reducción excesiva de los niveles de glucosa, se activan mecanismos que nos empujan a comer para restablecer el equilibrio energético.

En cambio, una dieta con efecto saciante, **rica en fibra, grasas saludables, proteínas y sustancias antioxidantes** puede minimizar tanto las subidas como las bajadas de glucosa en sangre. Las sensaciones de hambre y saciedad no serán intensas, estarán en equilibrio, y podremos realizar de dos a tres comidas al día sin necesidad de picar entre horas.

Además, de esta forma le damos tiempo para descansar a nuestro

Una dieta con efecto saciante puede minimizar las subidas y bajadas de glucosa

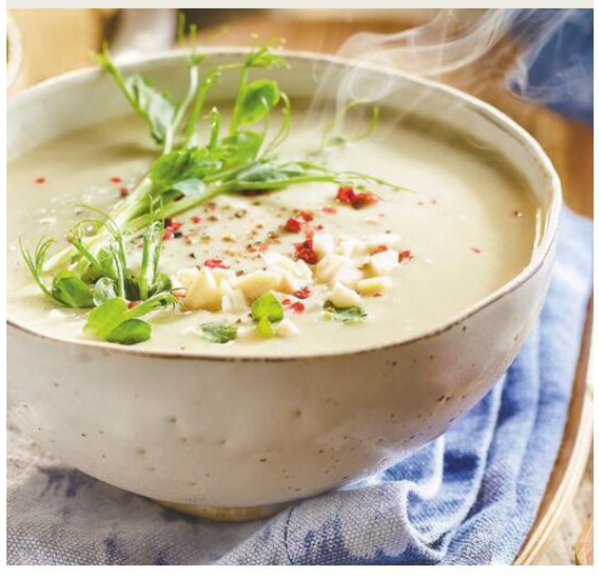
sistema digestivo, lo cual es beneficioso para el organismo. Y, por si esto fuera poco, la alimentación saciante nos puede ayudar a regular el peso corporal.

TIEMPO PARA SENTIR

La sensación de saciedad llega a nuestro cerebro 20 minutos después de empezar a ingerir alimentos. Es muy probable que, si comemos demasiado deprisa, ingiramos más de lo necesario. Por esta razón, algunas de las recomendaciones que los nutricionistas ofrecemos a diario en las consultas para favorecer la saciedad son comer despacio, masticar varias veces cada bocado y saborear los alimentos a fin de que nuestro cerebro disponga del tiempo suficiente para avisarnos de cuándo debemos parar de comer.
Existen diferentes tipos de saciedad en función de los mecanismos y nutrientes que envían información al cerebro. ↪

DISFRUTAR DE CADA BOCADO

Es imprescindible comer lento y dedicar veinte o treinta minutos a cada comida para que la señal de saciedad llegue a nuestro cerebro. Garantizar la correcta masticación de todos los alimentos de una comida es una forma de contribuir a la sensación de saciedad.

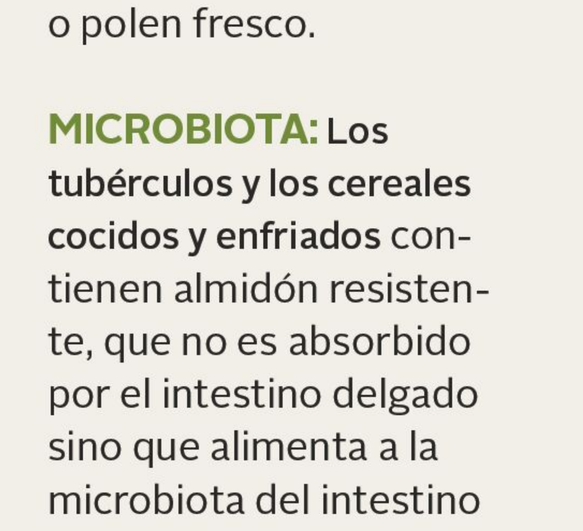


PIEZAS CLAVE DE LA DIETA

ENSALADAS: Las verduras crudas, como la lechuga, que son ingredientes habituales de las ensaladas, son ricas en fibra y agua. Además, requieren de buena masticación. Combina diferentes hojas verdes, hortalizas crujientes, un buen aliño y germinados o semillas.

CHÍA REMOJADA: La fibra mucilaginosa que se forma cuando remojamos las semillas de chía favorece la sensación de saciedad y mejora el tránsito intestinal. Puedes tomar la chía remojada con agua o bebida vegetal y darle sabor con cacao puro. También puedes añadirle fruta fresca, yogur, kéfir, chips de coco o polen fresco.

MICROBIOTA: Los tubérculos y los cereales cocidos y enfriados contienen almidón resistente, que no es absorbido por el intestino delgado sino que alimenta a la microbiota del intestino grueso. Este tipo de almidón provoca saciedad y favorece a las bacterias que participan en procesos antiinflamatorios.



- **Física o mecánica:** Los alimentos ricos en fibra producen este tipo de saciedad porque aumentan el volumen del bolo alimenticio y nos sentimos llenos. Además, las verduras crudas requieren una masticación más larga, lo que también contribuye a que aparezca la sensación de saciedad.
- **Química:** Se produce por los nutrientes de los alimentos. Las proteínas y las grasas tienen mayor poder saciante que los hidratos de carbono, sobre todo a largo plazo. El proceso de transformación de las proteínas en aminoácidos es lento. Además, las proteínas son estructuras grandes, razón por la cual aportan una mayor sensación de saciedad y permiten evitar el picoteo entre horas. Es posible que hayas experimentado que, al comer alimentos ricos en proteínas en el desayuno, puedes aguantar sin comer nada más hasta el mediodía. Las grasas saludables son el otro nutriente indispensable para garantizar la sensación de saciedad, además de tener un efecto cardioprotector, entre otros.
- **Psicológica:** Puedes no sentirte satisfecho hasta que no te has comido cierto alimento deseado. Esto suele ocurrir con el postre. Hay quien dice necesitarlo porque si no, tiene la sensación de no haber comido.

PLATOS QUE LLENAN Y SON MUY NUTRITIVOS

- **El almidón resistente** se encuentra de manera natural en los granos de cereales, las semillas, las legumbres y los tubérculos. Es un hidrato de carbono que se digiere como una fibra. Por lo tanto, aporta gran sensación de saciedad por su estructura y porque alimenta un tipo de bacterias intestinales que informan de la situación de saciedad al cerebro.
- **Al enfriar durante 24 horas** en la nevera las patatas, los boniatos, el arroz o la chirivía cocidos, la proporción de almidón resistente aumenta significativamente, por lo que consumiendo estos alimentos de esta forma, combinados con buenas fuentes de proteínas y grasas saludables, se consigue mayor sensación de saciedad y se pueden realizar menos ingestas al día. Es una buena contribución en una dieta con una alta densidad nutricional.
- **Las sopas y cremas** calientes resultan imprescindibles para favorecer la saciedad, ya que aportan una buena cantidad de líquido. Las calorías no lo son todo si queremos una alimentación sana que nos ayude a regular el peso corporal. ✦

• MENÚ SEMANAL •

PLATOS PARA QUE NO TE QUEDES CON HAMBRE

Las recetas de un menú saciante no se exceden en las calorías, te dejan completamente satisfecho y proporcionan los nutrientes necesarios.

LUNES

Desayuno
Pan de trigo sarraceno
con ghee y compota de manzana. Bebida de cúrcuma.

Comida
Arroz cocido
y enfriado con guisantes y huevos pochados.

Cena
Crema de setas
con semillas. Tempeh de garbanzos y shiitakes.

MARTES

Desayuno
Pudin de chía
con yogur de coco, fruta, chocolate negro y frutos secos. Té verde.

Comida
Ensalada de patata
con tofunesa, huevo duro y germinados.

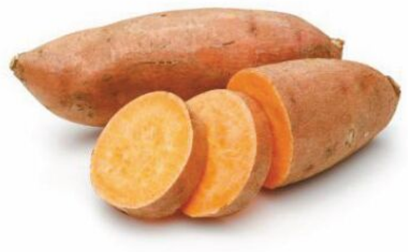
Cena
Hamburguesas
de azukis y brócoli con tahini.

MIÉRCOLES

Desayuno
Tortitas de avena
con crema de almendras y fruta fresca. Infusión de regaliz.

Comida
Boniato cocido y enfriado,
relleno de setas y huevos pochados.

Cena
Arroz de coliflor
con lentejas Dupuy y levadura nutricional.



JUEVES

Desayuno
Muffins de zanahoria
con crema de cacahuete y bebida vegetal de almendra.

Comida
Ensalada de quinoa
con alubias y vegetales fermentados.

Cena
Crema de col
con manzana, servida con semillas variadas.

VIERNES

Desayuno
Pan integral
de masa madre con olivada y huevo pochado. Bebida de cúrcuma.

Comida
Ensalada tibia
con daditos de tofu salteados y vinagreta de mostaza.

Cena
Guacamole
y hummus con palitos de verduras.

SÁBADO

Desayuno
Crepes de trigo sarraceno
con mantequilla clarificada y fruta fresca. Bebida de coco con cacao.

Comida
Curry de alubias
con cilantro. Ensalada de rúcula y frutos secos.

Cena
Sopa juliana
de verduras variadas con huevo hervido.

DOMINGO

Desayuno
Yogur griego
con fruta fresca y frutos secos. Una taza de té matcha.

Comida
Endivias a la plancha.
Frijoles con calabaza, verduras salteadas y nueces.

Cena
Espinacas con pasas
y piñones. Pastel de mijo con ajos tiernos.

PANES AUTÉNTICOS Y SANOS

Tanto los panes de verdadera harina de trigo integral como los de cereales y pseudocereales sin gluten pueden ser nutritivos y saludables.

MERCEDES BLASCO, DIETISTA

El pan es un ingrediente básico en nuestro entorno, pero para que sea realmente saludable debe elaborarse respetando unos parámetros de calidad. En la cuenca del Mediterráneo se ha producido con diferentes tipos de trigo, mientras que, en zonas más montañosas y frías, los cereales de referencia han sido el centeno y variedades de trigo como la espelta.

Desde principios del siglo XX, la elaboración de pan se ha industrializado y se ha producido una intensa hibridación de los tipos de trigo, se han refinado las harinas y se les han incorporado levaduras artificiales muy rápidas, decenas de aditivos, grasas y azúcares. Buena parte del pan que se consume en la actualidad se ha congelado antes de cocerlo y no es más que almidón con gluten y aditivos, lo que seguramente tiene mucho que ver con el aumento de los trastornos digestivos.

Los panes saludables están volviendo afortunadamente gracias al interés de las personas interesadas en cuidar su salud, pero ¿cómo distinguir un pan realmente natural y saludable de otro que solo lo parece? En general, un pan sano es denso, oscuro y pesado. Un pan saludable ofrece un agradable sabor y viene acompañado de una alta calidad nutritiva biodisponible, poder saciante y fácil digestibilidad.

Es esencial una adecuada selección de harinas integrales o de baja extracción, ya sean de cereales con gluten, como trigos ancestrales, espelta y centeno, o pseudocereales como sarraceno, amaranto, teff o quinoa. Es esencial que los procesos de fermentación sean muy prolongados con bacterias productoras de ácido láctico, que se forman en la masa madre de cultivo lento. Se pueden complementar con una variedad de frutos secos y semillas. ✦

1. ¿Qué nutrientes aporta un pan saludable?

Como es integral, contiene hasta un **7% de fibra,** lo cual enlentece la digestión de los carbohidratos, que pueden suponer el 50%. **Las proteínas llegan a un 10%,** aunque algunos cereales, como el trigo, son limitantes en lisina. El porcentaje de grasas puede llegar al 2% cuando la harina contiene el germen del grano. Son ricos en calcio, hierro, fósforo, zinc y vitaminas B.

2. ¿Por qué es importante que sea integral?

El pan es más nutritivo cuanto más integral. La fibra, grasas, vitaminas y minerales se hallan en el germen y la capa exterior, que se desechan al refinar. La harina **ha de ser el resultado de moler el grano entero,** lo cual es diferente de incorporar salvado a una harina refinada, como sucede con el «pan moreno» que se encuentra en muchas panaderías.

3. ¿Cómo se distingue el integral de verdad?

El porcentaje de harina integral ha de **superar el 70%.** Muchos panes parten de harinas refinadas y solo llevan una pequeña porción de integral, salvado, colorantes o caramelo, para que tome color marrón.

4. ¿Cómo afecta el uso de masa madre?

La masa madre con bacterias lácticas y levaduras ambientales genera ácidos orgánicos y disminuye el pH, lo que elimina sustancias patógenas y **predigiere los nutrientes,** haciéndolos más biodisponibles.

5. ¿Es más nutritivo el pan de masa madre?

Sí. La fermentación con masa madre **degrada hasta un 70% los fitatos,** antinutrientes que se hallan en el trigo. De este modo mejora considerablemente la bioaccesibilidad de los minerales. Por lo tanto, el selenio, el hierro o el calcio del pan se absorben mejor.

6. ¿La masa madre afecta al gluten?

Los lactobacilos de la masa madre descomponen las proteínas, incluidas las gliadinas, pero no la gluteína. Esto lo puede hacer más digestivo, pero **en ningún caso lo hace apto** para las personas con un diagnóstico médico de intolerancia al gluten (celiaquía).

7. ¿El pan saludable tiene una carga glucémica menor?

Los panes integrales, compactos y densos poseen un índice menor porque **la estructura de celulosa no se deteriora** con las amilasas gástricas. Los ácidos orgánicos también crean una barrera para la digestión de los almidones.

8. ¿Qué aportan los panes de trigos ancestrales?

La espelta o el trigo de Jorasán (o Kamut) son más ricos en proteínas, con un gluten más digerible. También poseen más vitaminas del grupo B y E, magnesio, zinc o selenio. Además, es fácil encontrar estos panes en producción ecológica.

9. ¿Con qué cereales se hace pan sin gluten?

Con los pseudocereales se hacen panes muy nutritivos. El **sarraceno** es rico en vitamina B3 y magnesio. El de **amaranto**, en vitaminas A y B, calcio, hierro y fósforo. El de **quinoa,** calcio, potasio, magnesio, fósforo y vitaminas B. El de **teff** aporta hierro, zinc y selenio.

10. ¿Es más saludable el pan sin gluten?

Los panes de sarraceno, quinoa o amaranto integrales y elaborados con levadura madre son saludables. Pero los industriales sin gluten parten de harinas refinadas a las que se agrega **grasa, azúcar y aditivos**. Contienen muchos almidones y pocos nutrientes.

Ensaladas completas superdigestivas

La ensalada puede ser un plato único completo y nutritivo, ideal para los meses de calor. Si eliges bien los ingredientes, se convertirá también en una receta muy digestiva y energizante.

GEMMA HORTET, DIETISTA Y CHEF DE COCINA ENERGÉTICA

La ensalada siempre ha sido un recurso fácil y rápido para tomar una comida completa en las estaciones más calurosas. Las principales características nutricionales de una ensalada pueden variar mucho dependiendo de los alimentos que la compongan, pero, en general, destacan por su gran aporte en micronutrientes (vitaminas y minerales), antioxidantes y enzimas. Son muy valiosos para nuestro organismo, ya que las vitaminas, junto con los minerales, sirven de coenzimas para cualquier proceso de anabolismo o catabolismo energético en nuestro cuerpo, que puede conseguir lo que necesita en cada momento.

Las principales cualidades de una ensalada son su gran capacidad para refrescar el cuerpo, hidratarlo y limpiarlo gracias al aporte de fibra y al ligero sabor amargo, que revela las propiedades digestivas y depurativas, de varios de sus ingredientes típicos.

POTENCIA LA DIGESTIÓN

- **EL LIMÓN** ofrece un toque ácido, evita que se oxiden los ingredientes y estimula el hígado.
- **ESPECIAS** como la canela, el jengibre, la pimienta, el romero y la mostaza desinflaman y mejoran la digestión.
- **EL VINAGRE** de manzana no pasteurizado aporta probióticos que enriquecen la microbiota intestinal.
- **SON PROBIÓTICOS** también el miso, el tamari, el chucrut o el vinagre de umeboshi (siempre que no se hayan pasteurizado).

- **Ingredientes básicos de una ensalada completa:**

Vegetales de hoja verde ricos en folatos y vitamina K: rúcula, canónigos, escarola, lechuga romana; o combinaciones con alguna verdura verde cocinada, como el brócoli, la judía verde o los espárragos verdes.

Vegetales ricos en almidones: remolacha, zanahoria, calabaza, maíz tierno; o cereales integrales ricos en azúcares complejos.

Alimentos con proteínas: legumbres, tofu, tempeh, huevo o queso.

Alimentos ricos en grasas de calidad: frutos secos, semillas, aguacate o aceites saludables.

Superalimentos: algas, germinados, frutos rojos o levadura nutricional aportan dosis extra de vitaminas y minerales.

Aliños reconfortantes y deliciosos: aceite de oliva virgen extra, vinagre de manzana, limón, umeboshi, tamari, tahini, etc, ayudan a digerir mejor la ensalada y las enriquecen con nutrientes y antioxidantes. ✦

Endivias con garbanzos y maíz con aromas mediterráneos y orientales

2 personas **20 min**

- **200 g** de garbanzos cocidos
- **100 g** de maíz confitado
- **2-3** endivias grandes
- **1** zanahoria rallada
- **50 g** olivas de Kalamata
- **5 g** de alga wakame
- **50** ml de aceite de oliva
- **30 g** semillas de girasol
- germinados de rabanito
- **1** cdta. de pimentón de La Vera
- sal marina

PARA LA VINAGRETA:

- **1** cda. de vinagre de umeboshi
- **1** cda. de vinagre de manzana
- **2** cda. de aceite de sésamo tostado

Mezcla los garbanzos cocidos con el pimentón de La Vera, el aceite de oliva y un poco de sal marina, y resérvalos.

Lava las endivias, deshójalas y sécalas con ayuda de un trapo de algodón.

Pon en remojo la alga wakame durante 10 minutos o hasta que esté bien blandita y se haya hinchado completamente. A continuación, escúrrela bien.

Lava las pipas de girasol, tuéstalas ligeramente en una sartén y resérvalas.

Deshuesa las olivas, trocéalas y mézclalas con la zanahoria rallada, el wakame y el maíz.

Prepara el aliño de la ensalada mezclando el aceite de sésamo tostado y los vinagres.

Coloca las hojas grandes de envidia alrededor de un plato. Rellénalas con la mezcla de zanahoria, maíz, olivas y wakame, y decóralas con germinados de rabanito.

Corta las hojas de endivia del centro (las que no has usado antes para rellenar) en trocitos pequeños y mézclalos con los garbanzos. Coloca esta mezcla en el centro del plato y decóralo con las pipas de girasol y el perejil troceado.

Tomates de Barbastro con lechuga, arroz basmati y tofu teriyaki

2 personas **30 min**

- **2** tomates de Barbastro pequeños
- **30 g** de pipas de calabaza
- **250 g** de tofu firme
- **2** cogollos de Tudela
- **50 g** de altramuces cocidos
- **50 g** de arroz basmati
- harina de maíz

PARA LA SALSA TERIYAKI:

- **100 ml** de tamari
- **25 ml** de sirope de agave
- **1 cdta.** de jengibre fresco molido
- **10 ml** de vinagre de arroz
- **1 cdta.** de pimentón dulce ahumado
- **100 ml** de agua
- sal y pimienta

PARA LA VINAGRETA:

- **1** cucharada pequeña de orégano seco
- **1** cucharada de vinagre de Módena
- **3** cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- sal marina

Corta el tofu a dados de unos 2 cm de lado, enharínalos con maicena y fríelos hasta que queden dorados. Añade a la sartén los ingredientes de la salsa teriyaki, remuévelos y cocínalos a fuego lento hasta que se absorba completamente el líquido.

Corta los tomates a rodajas a lo ancho como en un carpaccio (pero no muy finas) y los cogollos de Tudela a lo largo.

Cocina el arroz basmati con una medida y media de agua de su volumen y un poco de sal durante 5 minutos a fuego alto. Después, tápalo y déjalo reposar hasta que absorba toda el agua.

Lava las pipas de calabaza y tuéstalas ligeramente en la sartén.

Coloca los tomates y los hojas de los cogollos en el fondo del plato. Rocía con la vinagreta recién preparada y dispón por encima el arroz basmati y el tofu teriyaki. Luego decora a tu gusto con los altramuces y las pipas de calabaza tostadas.

Quinoa, edamames y mango sobre un lecho verde de canónigos

2 personas **45 min**

- **100 g** de quinoa
- **100 g** de edamame con su vaina
- **30 g** de cacahuetes tostados
- **300 g** de mango
- **75 g** de canónigos
- **1** remolacha pequeña rallada
- el zumo de un limón

PARA LA VINAGRETA:

- **2** cda. de miel
- **1** guindilla troceada fina
- **1** cda. de miso blanco
- **2** cda. de aceite de oliva
- el zumo de una lima

Lava muy bien la quinoa con ayuda de un colador y déjala en remojo en agua fría con un chorrito de limón durante aproximadamente 3 horas.

Pasado ese tiempo, lávala de nuevo y ponla en un cazo con el doble del volumen de agua y sal, tápalo e inicia la cocción.

Cuando empiece a hervir, baja el fuego al mínimo y mantenla tapada unos 15 minutos. La quinoa debe quedar bien cocinada y sin nada de agua. Si queda algo de líquido, déjala tapada durante unos 5 minutos más y la absorberá. Una vez esté hecha, coloca la quinoa en una bandeja para que se enfríe.

Hierve los edamames en agua con sal durante unos 5 minutos. También puedes hacerlos al vapor. Escúrrelos, sácalos de la vaina y resérvalos.

Pela el mango y córtalo en cubos aproximadamente del mismo tamaño.

Para preparar el aliño: parte la guindilla por la mitad y retira todas las semillas. Trocéala y mézclala con el zumo de lima, el miso, la miel (preferentemente ecológica) y el aceite.

Para servir la ensalada, coloca en el fondo del plato los canónigos. Mezcla la quinoa con la remolacha rallada y ponla por encima. Esparce los edamames y el mango a trocitos sobre la quinoa, decora con los cacahuetes y rocíalo con la vinagreta.

Habitas tiernas confitadas con croûtons de tempeh de garbanzo

2 personas **25 min**

- **400 g** de habitas tiernas confitadas en aceite de oliva virgen extra
- **250 g** de tempeh natural de soja
- **1** pepino pequeño
- ½ pimiento rojo
- **1** lechuga hoja de roble
- **30 g** de piñones
- hojas de menta fresca

PARA LA VINAGRETA:

- **20 g** de pasas
- **1** limón
- aceite de oliva
- sal marina

Lava la lechuga, escúrrela muy bien con ayuda de un centrifugador.

Corta el tempeh a daditos de aproximadamente un centímetro. Ponlos en una sartén con 2 cucharadas soperas de tamari, 250 ml de agua y 2 cucharadas soperas de aceite y cocínalos hasta que se reduzca todo el líquido a fuego medio-bajo, removiendo de vez en cuando para que todos los lados queden bien impregnados y cocinados.

Pela el pepino, pártelo por la mitad y, con ayuda de una cuchara, retira todas las semillas del centro. A continuación, trocéalo.

Lava el pimiento y córtalo en trocitos pequeños. Lava también los piñones y tuéstalos ligeramente en una sartén.

Para la vinagreta, corta las pasas en trocitos pequeños, exprime el zumo de medio limón, añade un poco de sal y aceite de oliva y mézclalo todo muy bien. Corta también unas cuantas hojas de menta fresca en trocitos.

Para servir la ensalada, coloca en el fondo del plato las hojas de lechuga hoja de roble troceadas. En un bol, mezcla las habitas confitadas (las encontrarás listas para consumir) con el pimiento, el pepino y la vinagreta y coloca esta mezcla sobre la lechuga. Esparce por encima los daditos de tempeh y decora con los piñones y la menta fresca.

Pasta de lentejas rojas y huevos mollet con aliño de tahini al romero

2 personas **30 min**

- **50 g** de rúcula
- **150 g** de pasta de lentejas rojas
- **1** aguacate
- **2** huevos
- **10** tomates cherri
- **30 g** de almendras tostadas troceadas
- **25 g** queso parmesano (o pipas de calabaza tostadas y levadura nutricional)
- hojas de perejil

PARA EL ALIÑO:

- **2** cda. de tamari
- **1** cda. de tahini
- **1** cda. de aceite de oliva
- el zumo de medio limón
- **1** cucharadita de romero molido

Prepara el aliño: deshaz la pasta de tahini con 30 ml de agua caliente, añade el resto de los ingredientes y mezcla con la ayuda de una batidora. Guarda el aliño en la nevera.

Cocina la pasta de lentejas en una olla con agua hirviendo con una cucharadita de sal 10 minutos. Escúrrela y resérvala.

Cuece el huevo en agua con una pizca de sal y una cucharada de vinagre. Añade los huevos con ayuda de una cuchara y hiérvelos 5 minutos. Sácalos, colócalos en un bol con agua muy fría y, cuando estén atemperados, pélalos.

Pela el aguacate, pártelo por la mitad, retira el hueso y marca la pulpa a cuadraditos con un cuchillo. Saca la pulpa con ayuda de una cuchara, rocíala con unas gotas de zumo de limón y resérvala.

Coloca en un plato una base de rúcula, la mitad de la pasta, los trocitos de aguacate, los tomates cherri partidos por la mitad, las escamas de parmesano y las almendras troceadas. Alíñalo y coloca encima los huevos mollet partidos por la mitad y las hojas de perejil finamente troceadas.

Variación: si no consumes huevos, puedes sustituirlos por 100 g de tofu ahumado cocinado a la plancha con tamari.

Cómo recuperar tu vitalidad

En cada célula, las mitocondrias producen la energía que mueve la vida. Si están sanas, las enfermedades se alejan. Con alimentos y hábitos apropiados puedes favorecer su buen funcionamiento.

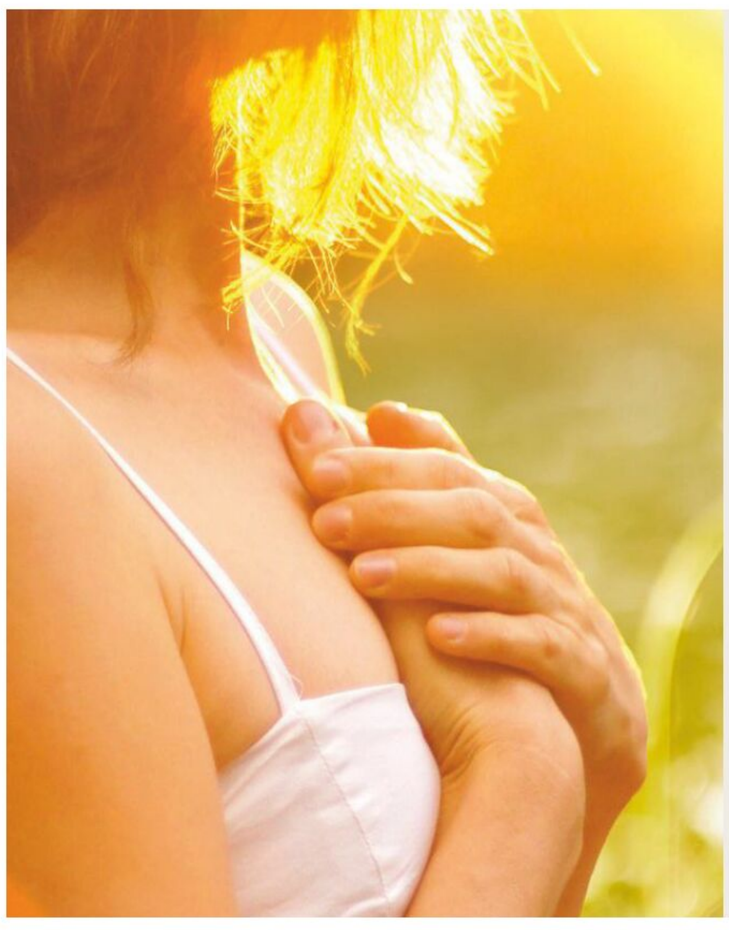
ANTONIO VALENZUELA, FISIOTERAPEUTA Y EXPERTO EN PNIC

Para la medicina tradicional de la India es el *prana*; para la china, es el *chi*; para los antiguos griegos era el *aión*. Distintos nombres para el mismo concepto, que podríamos traducir como la «fuerza vital». Lo que los antiguos supieron, hoy lo demuestran los biólogos moleculares en sus laboratorios, incluso ha llegado a la gran pantalla. El doctor Mark Hom, de la Universidad Johns Hopkins (EE.UU.), explica que George Lucas, creador de la saga cinematográfica de *La Guerra de las Galaxias*, se inspiró en las mitocondrias para describir el origen de la «fuerza» cósmica con la que debían conectar los aspirantes a caballeros jedi.

LA ENERGÍA ES LA BASE DE LA BUENA SALUD

La salud depende de la energía, sin ella la vida no es posible. Así que, cuando las mitocondrias se vuelven disfuncionales, todo nuestro organismo se resiente. La primera manifestación es el cansancio generalizado y sin motivo aparente. **Sin energía, nos encontramos fatigados y apáticos, la musculatura se cansa y aparecen dolores inexplicables.** Al ser las responsables del metabolismo energético, cuando nuestras queridas amigas no funcionan tenemos más tendencia a engordar y menos tolerancia al frío. El azúcar y la grasa se acumulan en las arterias, a la vez que se despierta un hambre voraz, como llamada de «auxilio energético».

Sin energía, el sistema digestivo se vuelve perezoso, las digestiones se eternizan y aparece el estreñimiento, el cerebro no puede pensar con claridad y cuesta trabajo poner foco y concentrarse, por lo que se toman peores decisiones. Y aún se podrían enumerar más síntomas y consecuencias. ↪



LA MONEDA ENERGÉTICA

El ATP (adenosín trifosfato) es producido en las mitocondrias de nuestras células y se considera «la moneda energética» que **nos da la energía vital para mantenernos sanos** a nivel físico y mental. Las mitocondrias, al producir ATP, actúan como baterías, como centrales energéticas del organismo.

FUNCIONES ESENCIALES

Las mitocondrias convierten el oxígeno que respiras y los nutrientes de la comida en la energía con la que te levantas, te mueves, piensas o llevas a cabo cualquier acto vital, por mínimo que sea. Pero sus funciones van más allá: participan en otros muchos procesos esenciales, como la producción de calor para mantener la temperatura corporal, la síntesis de hormonas esteroideas y otras biomoléculascomolavitaminaD o la melatonina, la regulación del calcio celular, la desintoxicación en el hígado o la apoptosis (muerte celular).

CUANDO NO ESTÁN BIEN LAS MITOCONDRIAS

Lo que nos interesa es tratarlas bien para que funcionen a pleno rendimiento y podamos vivir muchos años sin enfermedades. El envejecimiento y las enfermedades tienen un nexo en común: la disfunción mitocondrial, es decir, tenemos menos mitocondrias y las que tenemos funcionan peor.

En los últimos veinte años se han acumulado evidencias en torno al hecho de que la disfunción mitocondrial está detrás de todas las patologías crónicas que campan a sus anchas, incluidos los trastornos metabólicos, como la obesidad y la diabetes; los neurodegenerativos, como el alzhéimer, la demencia o el párkinson; autoinmunes, como el hipotiroidismo, la esclerosis múltiple o el lupus e, incluso, el cáncer. Unas mitocondrias disfuncionales también están detrás de patologías que restan vida a los años, como la fibromialgia, la fatiga crónica o la migraña. Las causas más comunes de disfunción son alimentarse con ultraprocesados de baja calidad, respirar aire contaminado, pasarse el día pegado a una silla, sufrir estrés o una falta de sueño alarmante.

> El cansancio y la apatía son los principales síntomas de disfunción mitocondrial

CÓMO ACTIVARLAS

Si atiendes a las tendencias actuales, parece que unas mitocondrias saludables se consiguen usando modernos sistemas de crioterapia, lámparas de láser y cámaras hiperbáricas, o tomando sofisticados suplementos nutricionales formulados en los departamentos de biología molecular de las más prestigiosas universidades... nada más lejos de la verdad. La salud de las mitocondrias depende, en la mayor parte de los casos, más de nuestros hábitos que de la suerte o la genética.

ACTIVIDAD FÍSICA. El sedentarismo es enemigo de las mitocondrias. Sin actividad física, sufren y se vuelven perezosas, dejando de producir energía.

Aunque suene contradictorio, el ejercicio nos cansa y a la vez nos aporta energía. De hecho, después de hacer deporte, aunque nos hayamos cansado, es cuando más enérgicos y animados nos sentimos.

El movimiento en todas sus manifestaciones es la medicina mitocondrial por excelencia. **Las mitocondrias se benefician sobre todo del ejercicio aeróbico, pero tanto el ejercicio de fuerza como el interválico de alta intensidad las potencian** y favorecen la formación de nuevas mitocondrias. Como el músculo es el tejido con más mitocondrias, podríamos considerar que una musculatura saludable es una donadora de mitocondrias para el resto del organismo. Camina, corre, nada, pedalea con ↪

ESTÍMULO MITOCONDRIAL

MAGNESIO

Todos los nutrientes esenciales son necesarios para el buen funcionamiento de las mitocondrias, pero destacan las propiedades del magnesio en la función mitocondrial. Este mineral se encuentra en las hojas verdes, legumbres, frutos secos y semillas.

SULFORAFANO

La familia de las brásicas (brócoli, coliflor, kale...) son ricas en compuestos por ser ricas en glucorafanina, que se transforma en un fulforafano, un fitoquímico que mejora la salud mitocondrial.

ANTOCIANINAS

Los vegetales morados y rojos, como la granada, los arándanos, la remolacha o la col lombarda, son ricos en antocianinas, pigmentos de color morado muy antioxidantes a nivel mitocondrial.

GRASAS SALUDABLES

El ácido graso omega 3 DHA posee un efecto protector sobre las mitocondrias. Si no se consume pescado, tomar un suplemento puede ser buena idea. Otras grasas sanas se hallan en el aceite de oliva, los frutos secos, los huevos o el aguacate.

ESPECIAS Y PLANTAS

La cúrcuma, el jengibre, el romero y, por supuesto, el té verde, la bebida de la longevidad, están cargados de principios activos antioxidantes y activadores del metabolismo mitocondrial.

AGUA

Es recomendable beber, al menos, dos litros de agua al día, si no existe una contraindicación. No olvides que unos de los primeros síntomas de deshidratación son el cansancio y la apatía.

una intensidad que te permita hablar, pero no cantar. ¡Aunque no te olvides de darte vidilla con ejercicios explosivos, como un *sprint*! Una recomendación extra es introducir en tu rutina algún entreno en ayunas.

En general, conviene llevar una vida lo más activa posible. De nada sirve machacarse una hora diaria en el gimnasio si el resto de nuestra vida es sedentaria, así que sube escaleras, bájate una parada antes del trabajo y camina de forma vigorosa. Además, juega, baila... cuanto más te muevas, mejor.

BUEN COMBUSTIBLE. Deberíamos comer alimentos, no productos. Algo que nuestros antepasados no hubieran reconocido como comida no puede engañar a las mitocondrias. Es muy interesante seguir una dieta mediterránea tradicional, caracterizada por el consumo de aceite de oliva virgen extra, frutos secos, frutas, verduras y legumbres. En cambio, el exceso del almidón del arroz, las patatas, la pasta o el pan es un arma de destrucción masiva contra las mitocondrias.

AYUNO NOCTURNO. Para que las mitocondrias se entrenen en el uso de la grasa como fuente de energía, conviene comer un máximo de tres veces al día, intentando consumir la mayor parte de las calorías antes de las 15 horas, y separar la cena del desayuno al menos 13 horas. Otra ventaja del ayuno nocturno prolongado es que se maximiza la autofagia, el proceso de autorregeneración celular.

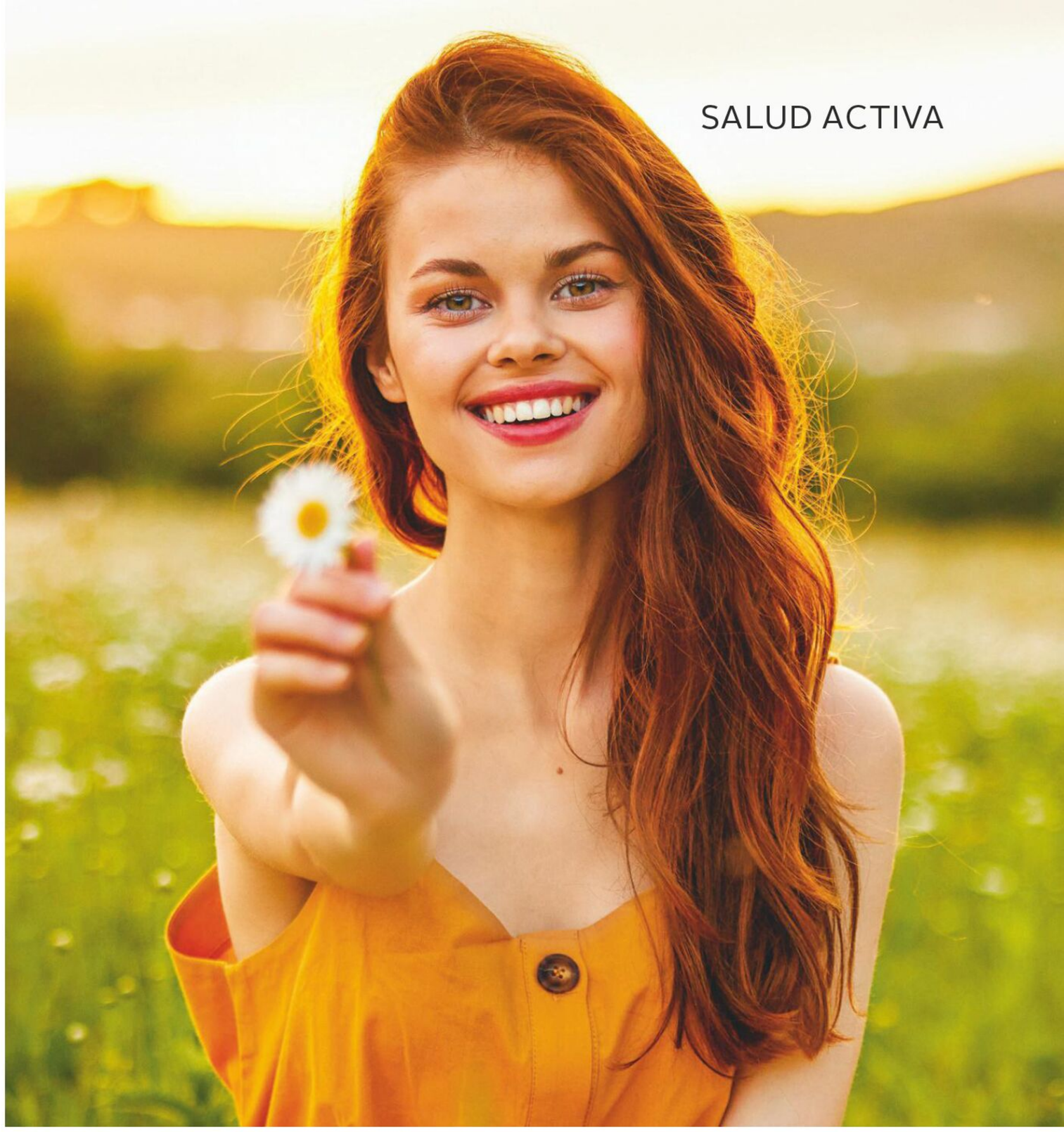
BIENESTAR EMOCIONAL. Ir muy acelerados por la vida no significa que avanzamos más rápido. Si el cortisol, la hormona del estrés, está siempre aumentando, resulta tóxico para las mitocondrias. De vez en cuando dedica unos minutos a respirar conscientemente por la nariz de forma lenta y profunda.**Tu mente se calmará y tus mitocondrias se pondrán contentas.** Dale alimento al cerebro y al espíritu meditando, relacionándote con tus seres queridos y aprendiendo algo nuevo cada día. Aunque no lo creas, todo ayudará a tu salud mitocondrial, ya que, en realidad, lo que es bueno para tu bienestar es también bueno para tus mitocondrias, que te devuelven el favor con creces.

Un mayor número de mitocondrias activas es sinónimo de más y mejor salud

UN MILAGRO DE LA VIDA

Descubiertas en 1857 por el fisiólogo Albert von Kolliker, y despúes bautizadas como «bioblastos» (gérmenes de vida), las mitocondrias son un regalo que la evolución nos hizo hace miles de millones de años, cuando

una arqueobacteria se convirtió en mitocondria de una célula procariata, tal como descubrió Lynn Margulis, la bióloga que reinterpretó la evolución con su teoría endosimbiótica. Eso hizo posible que se desarrollaran organismos como el ser humano, compuesto por 30 billones de células que cooperan. Cuando digo que son «seres», no lo hago por un alarde poético, es que las mitocondrias tienen su propio ADN y son capaces de crecer, de fortalecerse y de reproducirse. Incluso pueden viajar de una célula a otra. La literatura científica sugiere que las mitocondrias podrían migrar desde las células sanas, a través de la sangre, en busca de células enfermas para mejorar su salud mediante un aporte de energía. ✦



ACTIVA LA ENERGÍA

DESCANSO

Las mitocondrias se reparan del desgaste diurno gracias al aumento de la producción de melatonina durante la noche. **Si las privamos del sueño, mermamos su capacidad de producir energía** y las condenamos a la disfunción. Solo tienes que pensar en lo cansados que nos sentimos tras una mala noche.

EXPOSICIÓN AL SOL

¡Toma el sol a diario! Su luz sincroniza el reloj interno y activa las mitocondrias, que **mejoran la producción de ATP.** La luz roja del amanecer y atardecer es un auténtico tesoro para nuestras mitocondrias, y la luz intensa del día nos **ayuda a sintetizar la valiosa vitamina D,** muy importante en la función mitocondrial.

RITMO CIRCADIANO

Debemos sincronizar nuestros hábitos con los ritmos circadianos, aprovechando la luz natural y su ausencia. A nuestras mitocondrias, como al resto de nuestro organismo, **les encantan los días soleados y las noches oscuras.** Si quieres activar tus mitocondrias, levántate antes y haz algo de ejercicio con el sol de la mañana y resta tiempo delante de las pantallas por la noche.

ESTÍMULOS TÉRMICOS

Una de las funciones de las mitocondrias es producir calor, así que no hay mejor estímulo que la exposición al frío. Para ello, no es necesario bañarse en hielo. Basta con **terminar la ducha diaria con un minuto de agua fría.** Los estudios también muestran que **dos o tres sesiones de sauna de media hora a la semana** pueden reportar grandes beneficios en el funcionamiento mitocondrial.

ARTRITIS, CELIAQUÍA, HIPOTIROIDISMO, PSORIASIS...

Autoinmunes, más allá de los genes

El estilo de vida es determinante en la aparición de patologías en las que está implicado el sistema inmunitario. Conocer aquellos hábitos que lo protegen y los que lo agreden ayuda a prevenirlas.

ROSA GUERRERO
NATURÓPATA Y PERIODISTA

REGLAS DE ORO

Limpiar y nutrir las células es clave para una buena salud. Ya sea a base de zumos frescos, ensaladas, caldos o infusiones, es preciso realizar periódicamente curas depurativas que ayudan a eliminar toxinas y mejoran la absorción de nutrientes.

Controlar la glucosa en sangre es fundamental para evitar las enfermedades degenerativas y autoinmunes. El exceso de azúcar contribuye a inflamar los tejidos, a los desequilibrios hormonales y a la resistencia a la insulina, la antesala de reacciones aberrantes del sistema inmunitario.

Al principio, es habitual no prestar mucha atención a las molestias que se derivan de una alteración inmunitaria que aún no ha sido diagnosticada, pues se suelen asociar al estrés, a la edad o a la falta de descanso. Suelen ser progresivas y aparecen en forma de brotes que se alternan con periodos de remisión: una inflamación articular, dolores abdominales, cefaleas, eccemas, insomnio, cansancio... Los síntomas pueden ser muy diversos y afectar a un solo órgano o bien ser sistémicos, provocando un malestar general. La causa es la pérdida de la autotolerancia inmunitaria, lo que da lugar a respuestas anormales frente a estructuras del propio organismo.

NO SOLO GENÉTICA. En relación a las enfermedades, se dice que la genética carga el revólver y la epigenética (todo lo que condiciona la expresión de los genes) lo dispara. Y ciertamente es así, pues solo un 5% de los procesos patológicos graves y crónicos tienen como única causa los genes. Aunque sin duda la herencia nos predispone a padecer un tipo u otro de enfermedad, es fundamental conocer qué otros factores relacionados con el ambiente y con el estilo de vida condicionan nuestra salud. Hoy en día tenemos numerosos estudios, como el publicado en agosto de 2023 en la revista *Nature Reviews Nephrology*, que ponen de manifiesto la interacción de diversos factores en la aparición de un trastorno autoinmune.

Desequilibrios nutricionales: tan nefasto es para la salud el exceso de tóxicos como el déficit de nutrientes. Una mala alimentación, rica en grasas saturadas, harinas refinadas, productos precocinados, sal, conservas, alcohol... saturará los emuntorios e intoxicará progresivamente las células. A

su vez, la falta de nutrientes fundamentales (vitaminas, minerales, ácidos grasos y aminoácidos esenciales) provocará disfunciones orgánicas por falta de herramientas necesarias para que los procesos bioquímicos se realicen bien. Ambos factores son responsables de numerosas enfermedades que acortan la vida.

Estrés y problemas emocionales: el estrés crónico y los conflictos de índole emocional agravan los síntomas de cualquier enfermedad, pero también pueden ser el origen. De ahí que una buena gestión emocional sea fundamental si queremos que la dieta y los complementos sean efectivos para prevenir o mantener a raya problemas autoinmunes.

Fármacos: son siempre sustancias extrañas para nuestro organismo que pueden romper la tolerancia y provocar respuestas inmunitarias, aunque la mayoría suelen remitir al suspender el tratamiento. Por ejemplo, la metildopa, un fármaco antihipertensivo, puede inducir anemia hemolítica autoinmune dirigida contra antígenos eritrocitarios modificados.

Infecciones: se suele dar escasa importancia a las infecciones que una persona ha tenido a lo largo de su vida cuando se le diagnostica una enfermedad autoinmune, pero hay una relación entre ambas circunstancias. Hay microorganismos invasores que permanecen latentes en el organismo, sin apenas síntomas. Este tipo de infecciones impactan sobre el sistema inmunitario adaptativo de forma continuada, dan lugar a reacciones cruzadas con antígenos propios y aumentan las posibilidades de desarrollar una patología autoinmune.

Medioambiente: los tóxicos ambientales, como los metales pesados, los pesticidas, herbicidas, plásticos, detergentes, provocan inflamación y daño en las cé- ➔

AYUDAS NATURALES

- **Ácido alfa lipoico:** antioxidante y «limpiador» de metales pesados. Inhibe la migración de células inflamatorias. **Dosis:** 200-1.500 mg diarios.

- **Enzimas digestivas:** ayudan a descomponer los alimentos y evitan la translocación de proteínas, que podrían desencadenar reacciones autoinmunitarias. **Dosis:** un comprimido con cada comida.

- **L-glutamina:** aminoácido que regenera la mucosa intestinal y previene la hiperpermeabilidad. **Dosis:** de 5 a 20 g diarios.

- **Vitamina D3:** regula la respuesta del sistema inmunitario, por lo que inhibe la producción de moléculas proinflamatorias. **Dosis:** 2.000 a 4.000 UI diarias.

lulas. El sistema inmunitario los toma como elementos extraños y desencadena un ataque. Por ejemplo, la acumulación de plomo y la exposición a bifenilos policlorados se relaciona con la tiroiditis de Hashimoto, mientras que la toxicidad por mercurio está asociada al lupus.

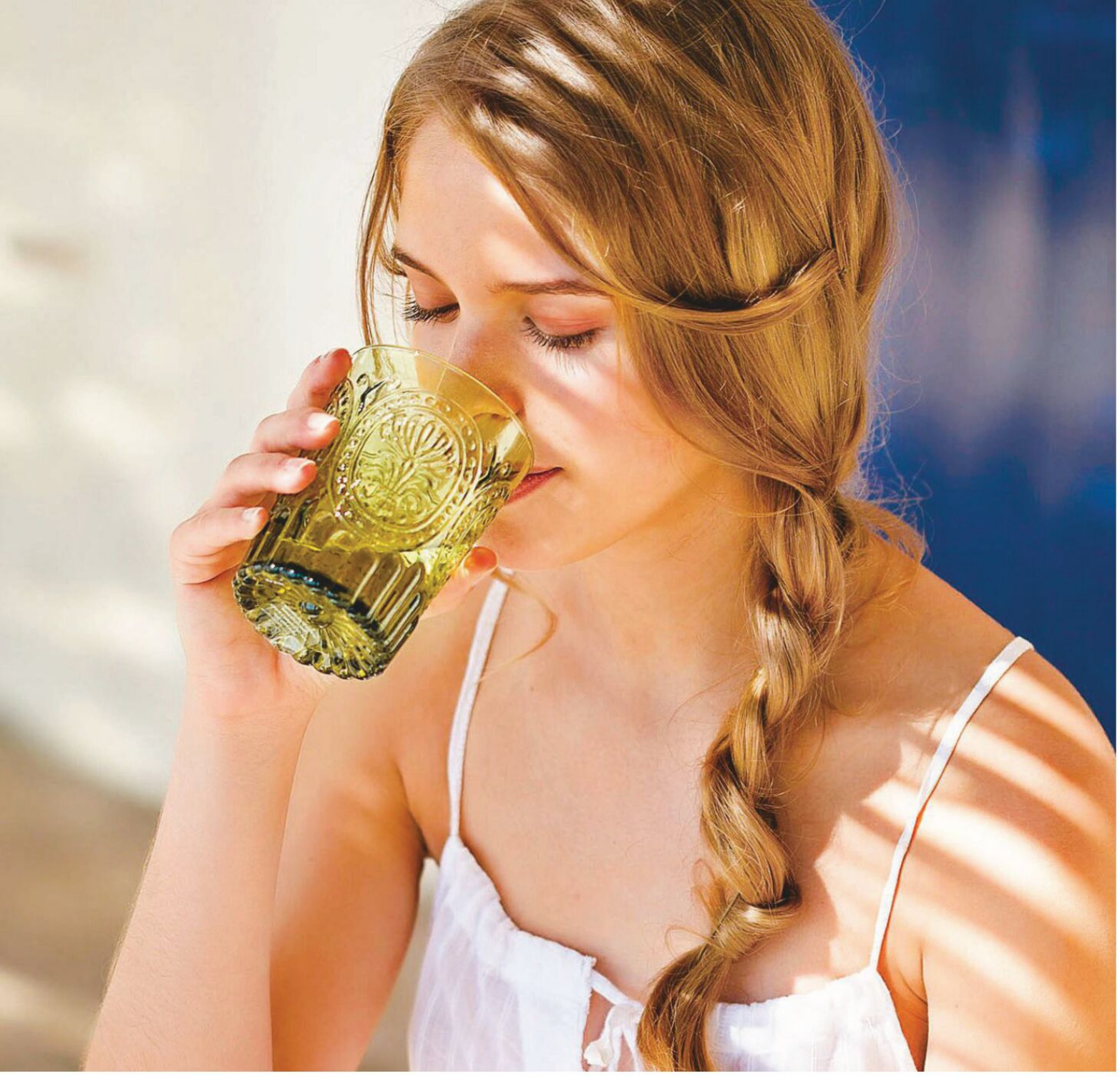
Traumatismo: también se pueden liberar al torrente sanguíneo, a causa de un traumatismo, ciertos antígenos que normalmente permanecen en lugares acotados inmunitariamente. Por ejemplo, si se daña la barrera hematoencefálica debido a un accidente, se pueden poner en contacto los autoantígenos del sistema nervioso central con los linfocitos de la sangre, y pueden dispararse reacciones autoinmunes.

PERMEABILIDAD INTESTINAL.

Todos los factores anteriores, especialmente los desequilibrios nutricionales, el estrés y los fármacos, afectan a la mucosa del intestino y se relacionan con disbiosis (alteraciones de la microbiota) e hiperpermeabilidad, que favorece la entrada en el organismo de agentes inflamatorios. En los últimos años se han realizado innumerables estudios, como el publicado en 2022 en *Frontiers in Immunology*, sobre la relación directa entre un intestino hiperpermeable y la aparición de un trastorno autoinmune. ¿Por qué ocurre? Las células que recubren la pared del intestino se encargan de transportar los nutrientes procedentes de la digestión a la sangre para nutrir las células, al mismo tiempo que las moléculas no digeribles se excretan como residuos. El problema aparece cuando esta barrera es constantemente agredida, pues acaba inflamándose, degenerando y perdiendo su funcionalidad. Es lo que se denomina «intestino hiperpermeable». A través de la mucosa, ahora demasiado porosa, pasarán macromoléculas alimentarias y bacterianas que se convertirán en péptidos antigénicos. Estas moléculas pueden presentar similitud con células de nuestros tejidos, lo que originará el ataque del sistema inmunitario contra nuestras propias estructuras orgánicas, y se desencadenarán respuestas autoinmunes.

ALIMENTOS QUE CURAN.

El tratamiento y la prevención de las enfermedades autoinmunes debe incluir un plan dietético basado en una alimentación antiinflamatoria y rica en nutrientes que ayuden a relajar el sistema inmunitario. Sabemos que el gluten, el azúcar, los lácteos, el alcohol, las harinas refinadas y los procesados no son recomendables por ser muy inflamatorios. Pero no es tan habitual conocer los alimentos que ayudan a recuperar la mucosa intestinal y regulan el sistema inmunitario, como estos:



HÁBITOS PREVENTIVOS

EJERCICIO FÍSICO

La actividad física moderada y practicada con regularidad tiene múltiples efectos beneficiosos y es un **hábito imprescindible para mantener un buen estado de salud,** tener un sistema inmunitario competente y disminuir el riesgo de múltiples enfermedades.

BAÑOS DE BOSQUE

El contacto con la naturaleza relaja el sistema nervioso, mejora el estado de ánimo, oxigena el organismo y proporciona bienestar. Los compuestos volátiles emitidos por los árboles **regulan el sistema inmunitario** y ayudan a prevenir infecciones.

SUEÑO REPARADOR

Reducir las horas de descanso o padecer problemas de sueño, como el insomnio, comporta diversos efectos adversos que alteran el metabolismo, **incrementan la secreción de moléculas inflamatorias** y producen alteraciones neuroinmunoendocrinas.

AYUNO INTERMITENTE

Cuando ayunamos durante 16 horas se **activa la autofagia de células senescentes, que favorecen la inflamación y el envejecimiento**. Además, se estimula el complejo motor migratorio, un proceso de limpieza digestiva que disminuye la acumulación de toxinas y bacterias en el intestino, lo que favorece la salud metabólica e inmunitaria.

ZUMOS VERDES

Ayudan a eliminar toxinas del cuerpo y aportan vitaminas, minerales y diversas sustancias antioxidantes que desinflaman y favorecen un buen funcionamiento inmunitario.

Aceite de oliva: rico en vitamina E y grasas monoinsaturada. Ayuda a mantener un hígado sano y cuida la mucosa digestiva.

Algas: eliminan metales pesados y aportan omega 3, que desinflama las membranas celulares, así como vitaminas y minerales que modulan las defensas.

Chucrut: restablece el pH del intestino delgado y actúa como eficaz probiótico al aportar bacterias acidófilas. No se recomienda si hay disbiosis fermentativa.

Frutos rojos: son ricos en bioflavonoides, antocianinas y vitamina C, sustancias antioxidantes que fortalecen los tejidos.

Germinados: regeneran la flora intestinal, son desintoxicantes y fortalecen las defensas.

Miso: contiene bacterias beneficiosas para la microbiota, además de múltiples sustancias que mejoran el proceso digestivo y la respuesta inmunitaria.

Raíces y tubérculos: aportan almidón resistente, vitaminas y minerales. Se consideran excelentes prebióticos, pues constituyen el alimento ideal para las bacterias del intestino.

Semillas de lino y chía: aportan omega 3 y oligoelementos. Enriquecer los platos con estas semillas reduce los niveles de proteína C reactiva, un indicador del grado de inflamación.

Té verde: contiene un polifenol que modula la acción de los linfocitos T.

Hojas verdes: como las lechugas o las coles, al ayudar a controlar la actividad de las células inmunitarias previenen la inflamación. ✦

Pies sanos para un cuerpo sano

¿Te has fijado en cómo pisas? ¿Te duele alguna parte de la espalda? Prestar atención a los pies es la primera medida para cuidar una parte del cuerpo que destaca por su importancia para el bienestar.

CAROLINA PINEDO, PERIODISTA ESPECIALIZADA EN TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

Los pies son fundamentales para la salud, sin embargo, no se les suele prestar la atención y el cuidado adecuados, lo que puede acabar por restar calidad de vida y limitar la movilidad. A la hora de ofrecer atención y cuidado, solemos comenzar en la cabeza y terminar en los pies. Sin embargo, una molestia en esta parte de la anatomía –de gran complejidad, pues los pies están formados por 26 huesos, 19 músculos, 33 articulaciones, gran cantidad de nervios y vasos sanguíneos– puede afectar gravemente a nuestro bienestar.

BASE DE NUESTRO EQUILIBRIO

Las extremidades inferiores están preparadas para sostener el peso del cuerpo. «Actúan a modo de palanca y coordinan la actividad de los músculos de la pierna y la estabilidad de la columna. Nos permitieron dar el gran salto evolutivo de cuadrúpedos, con visión casi a ras de suelo, a animales bípedos con mirada hasta el horizonte», explica Darío Fernández, médico de familia en la Clínica Legazpi, puericultor y psicólogo clínico. Además, cuando el ser humano comenzó a caminar sobre dos pies, se liberaron las manos, lo que nos permitió manipular objetos y dar rienda suelta a la inventiva. El estado de los

EJERCITA TUS PIES DÍA A DÍA

Martha Tena, terapeuta que facilita procesos de transformación psicocorporal, ofrece consejos para mejorar la salud de los pies.

• Lleva varias veces a lo largo del día la atención hacia ellos. Observa cómo está distribuido el peso del cuerpo en las plantas al estar de pie o caminar para detectar las tendencias habituales.

• Dedica unos minutos a moverlos conscientemente para trabajar su flexibilidad, fuerza y movilidad. Empieza con un movimiento suave, continuo y atento. Termina poniéndote de puntillas varias veces.

• Abre los dedos como rayos de sol y relájalos hacia la tierra.

• Equilibra el peso del cuerpo sobre cuatro puntos (en las bases de los pulgares, los meñiques y a los lados de los dos talones) y activa el arco interno (como si quisieras ser más alto).

pies determina cómo al caminar o correr se distribuyen las fuerzas mecánicas del cuerpo hacia las rodillas, las caderas, la espalda y la columna vertebral. Lo que sucede en ellos **afecta a la postura corporal y a lo que sucede en el resto del cuerpo,** porque anatómicamente todo está interconectado.

SIÉNTELOS

«Cultivar la **conciencia sobre el estado de los pies** ayuda a prevenir lesiones. Se trata de detectar la posición, el movimiento y la tensión corporal a través de nuestros pies, sin utilizar la vista, y reconocer las señales internas para responder de forma coherente a ellas, como por ejemplo, si hay dolor o inflamación», explica Martha Tena, creadora de la metodología Yoga Danza Veda y facilitadora de procesos de transformación psicocorporales.

Unos pies en forma aportan numerosos beneficios al resto del cuerpo, sobre todo por el estímulo →

IR DESCALZO CON ZAPATOS BAREFOOT

Con el calzado *barefoot* es casi como si fueras descalzo porque la suela es fina, muy flexible y se ajusta como un guante. Parece ideal, pero el doctor Darío Fernández explica cuándo es recomendable y cuándo no.

Es recomendable para reducir la carga sobre la rodilla y favorece una postura natural. La movilidad de los dedos mejora y, al correr, disminuye el riesgo de lesiones si la superficie no es dura.

Está contraindicado cuando existe alguna anomalía en el apoyo, como en el caso de los pies planos, cavos, varos o valgos (por eso, antes de usarlos, conviene que un podólogo haga un estudio de la pisada). También está desaconsejado si se tienen juanetes, dedo en forma de martillo, pie diabético u obesidad mórbida. No es adecuado para hacer senderismo o para prácticas como jugar al tenis o al pádel.

UN MAPA DEL CUERPO

Si te masajeas los pies con regularidad estás favoreciendo el bienestar del cuerpo entero al actuar sobre las zonas reflejas.

REFLEXOTERAPIA

En los pies se encuentran zonas reflejas que se relacionan con diversas partes del cuerpo. Al presionar con la mano en los puntos y áreas correspondientes se puede actuar sobre los diferentes órganos y sistemas del cuerpo, explica Eva Fernández, enfermera y reflexóloga podal.

PARTE ALTA

En los dedos se encuentran los accesos a la cabeza (los senos frontales, el cerebro, los ojos, la nariz y el nervio trigémino).

METATARSO

Los huesos largos que conectan con los dedos (metatarsianos) corresponden al tórax (el tiroides, las glándulas paratiroides y el pulmón). La parte media del pie es la zona que abarca desde el diafragma hasta el ombligo (el plexo solar, el páncreas, el corazón, la vesícula biliar y el riñón).

PARTE POSTERIOR

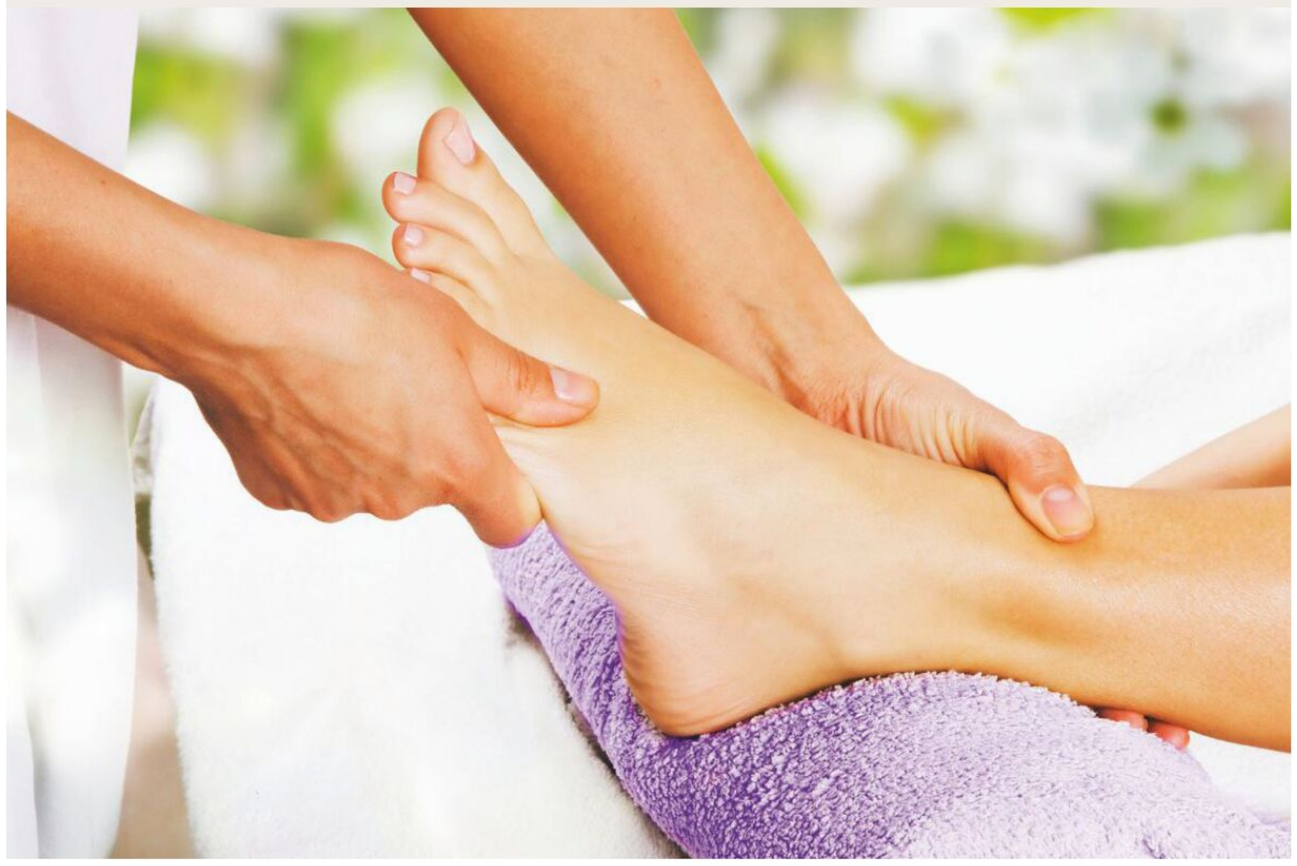
El área del tarso (parte media y baja) encuentra su reflejo en la zona que va desde el ombligo hasta el pubis (el intestino delgado y grueso, la vejiga y la rodilla).

TALÓN

La zona del hueso calcáneo afecta a los órganos reproductores y a la parte baja de la espalda (sacro, coxis, ovarios y testículos, útero, próstata y nervio ciático).

TOBILLOS

El área de los maléolos (tobillo) corresponde a la parte baja de la pelvis (el conducto espermático, los ovarios y el ano).



que procede de la gran cantidad de terminaciones nerviosas que existen en los pies. Los meridianos o canales energéticos descritos por la medicina china también terminan en los pies, donde hay una gran densidad de acupuntos.

BENEFICIOS GENERALES DE LA REFLEXOLOGÍA

«El contacto con su piel al masajearlos o hacer reflexología (presionando puntos específicos) genera un estado de bienestar que favorece la salud mental, **reduce la producción de cortisol** (hormona del estrés) y fortalece el sistema inmunitario», explica Eva Fernández, enfermera y reflexóloga podal. Esta especialista describe otros beneficios de practicar la reflexología podal : «Mejora el estado de ánimo y la circulación sanguínea, alivia el dolor, aumenta la calidad del sueño, ayuda a la eliminación de toxinas y regula las funciones endocrinas».

CUIDARLOS EN CASA Y ELEGIR CALZADO

Además de las técnicas terapéuticas podales, también hay cuidados sencillos que se pueden practicar en casa para garantizar la salud de las extremidades con las que caminamos: «Un correcto **aseo diario**, que incluya los espacios interdigitales y un buen secado para evitar la aparición de hongos, además de hidratarlos, masajearlos, abrigarlos si hace frío con calcetines de algodón, lino o lana sin costuras y evitar andar descalzo en espacios públicos como las piscinas», explica el

El calzado puede prevenir o favorecer los problemas más frecuentes en los pies

médico Darío Fernández. Este especialista también destaca la importancia de un calzado adecuado para el bienestar podal: «Tiene que ser como un guante: flexible, que no apriete, que sea transpirable y **tenga una anchura suficiente**, además de que la planta esté acolchada y que el tacón no supere los dos centímetros».

El uso de calzado inadecuado afecta a la salud de los pies y provoca juanetes, deformidades en los dedos, inflamaciones y dolor en la planta del pie, las rodillas y los gemelos. Otra cuestión a tener en cuenta para garantizar que el calzado elegido sea el adecuado es la hora a la que se compra: «Conviene que sea por la tarde, porque los pies están un poco más grandes. Si se usan plantillas, hay que ponerlas en los dos pies y caminar para probar el calzado. El número a elegir debe ser el del pie más grande», aconseja Fernández.

ATENCIÓN A LAS UÑAS

Las uñas también necesitan cuidados para mantenerse sanas. Es mejor **no pintarlas todos los días** con esmaltes convencionales, que contienen sustancias agresivas (tolueno, formaldehido, ftalato de dibutilo) y pueden afectar a la producción adecuada de la queratina (sustancia de la que se compone la uña). El excesivo uso de los esmaltes puede acarrear falta de hidratación, pérdida de flexibilidad, roturas, grietas, estrías, pérdida del color, hongos y manchas. Para evitarlo, es aconsejable permitir que las uñas descansen entre un esmaltado y otro, así como no pintarlas durante una semana cada dos meses. Si las uñas están amarillentas, conviene dejar de esmaltarlas durante unos días e hidratarlas con agua y limón. Ten en cuenta que las lacas oscuras son las que contienen más sustancias químicas. En cambio, los **esmaltes transparentes con certificación natural** o ecológica ayudan a mantener las uñas bien hidratadas y fuertes.

El corte también influye en la salud de uñas y pies. La forma debe ser recta y no redondeada para prevenir que se encarnen. No hay que limar los costados y conviene utilizar limas de esmeril o cartón, porque las metálicas las debilitan y deterioran.

BUENA HIDRATACIÓN

La salud de los pies pasa por una correcta hidratación. De no ser así, pueden aparecer escozor e irritaciones. «Es conveniente darse un **masaje diario con crema hidratante** y hacer una exfoliación semanal. Si hay una sequedad extrema, es aconsejable aplicar un aceite (de coco o de almendras dulces, por ejemplo), dormir con calcetines de algodón y al día siguiente lavarse los pies y aplicar una crema hidratante», aconseja el médico Darío Fernández. ✦

PICADURAS A RAYA CON PLANTAS

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

Para prevenir, repeler, impedir la inflamación y curar las picaduras de insectos, las plantas son una solución natural a tener muy en cuenta.

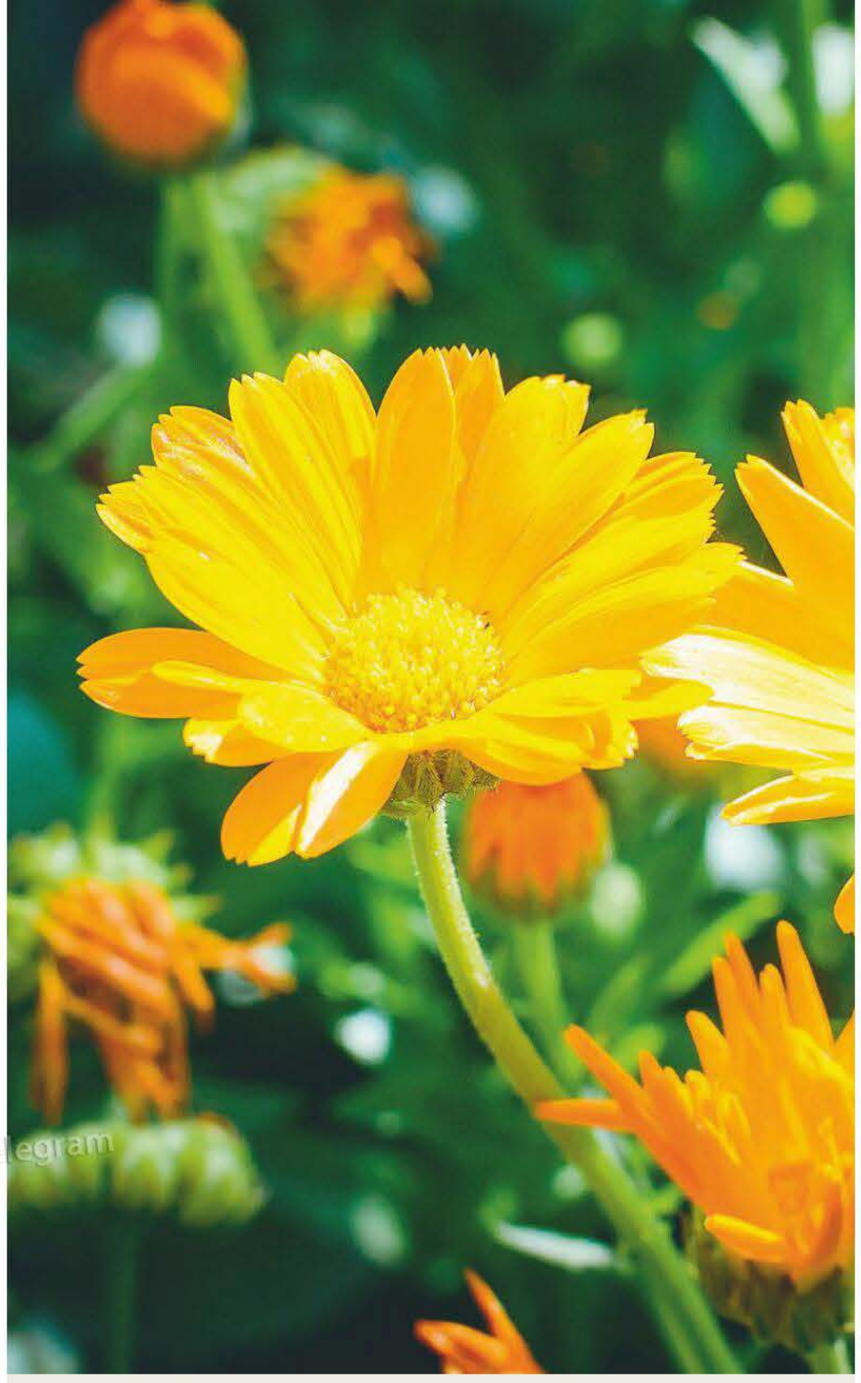
JORDI CEBRIÁN, PERIODISTA ESPECIALIZADO EN PLANTAS MEDICINALES

Todos los insectos tienen una función específica en el delicado equilibrio de la vida en el planeta. Sin embargo, los hay que se convierten en un problema por su abundancia, por comportarse a veces como una plaga, por ser vectores de infecciones, por el riesgo de que puedan ser transmisores de enfermedades o simplemente porque pueden ocasionarnos dolorosas picaduras. Sobre ellos fijamos nuestra atención en este artículo.

CONVIVEN CON NOSOTROS

Mosquitos, como los de los géneros *Culex*, *Anopheles* o *Aedes* (el insidioso mosquito tigre), avispas diversas, abejas y abejorros, pero también hormigas, chinches, pulgas, tábanos o garrapatas, que viven en nuestro entorno más inmediato: en casa, en la terraza, en el jardín, en nuestras mascotas o en campos por los que paseamos, son los que más probablemente nos llegarán a infringir alguna picadura, sin olvidarnos de artrópodos, como las arañas. En muchos casos se trata de hembras que precisan de nuestra sangre para completar su ciclo reproductivo y en otros pican simplemente a modo de defensa. La picadura, como bien sabemos, provoca dolor, hinchazón y, en algunos casos, reacciones alérgicas de menor o mayor gravedad.

Para prevenir las picaduras optamos por el uso de repelentes, químicos o naturales, pero algunas plantas medicinales son igual de eficaces para ahuyentar a los insectos, aliviar las irritaciones y prevenir la infección. ✦



Caléndula, restauradora de la piel

Calendula officinalis

- **Dónde se encuentra:** Espontáneamente en márgenes de cultivos y descampados. Se planta en viveros y jardines medicinales.
- **Qué partes se usan:** Los capítulos florales. Contienen aceite esencial con carvona y mentona.
- **Cuáles son sus propiedades:** Antisépticas, antibióticas, antiinflamatorias, cicatrizantes, hidratantes y regeneradoras de la piel.
- **Cuándo se utiliza:** Es muy eficaz para combatir la infección, reducir la inflamación, aliviar la quemazón y regenerar la piel tras las picaduras de insectos.
- **Cómo se aplica:** La infusión, en lavados o con compresas. Se puede macerar en aceite de oliva (oleato) para aplicarla sobre el área afectada. Además, en ungüentos o bien integrada en pomadas, geles o cremas.

x.com/byneontelegram

Lavanda, el antiséptico aromático

Lavandula angustifolia

- **Dónde se encuentra:** En el Mediterráneo occidental (España, Francia e Italia), en ambientes de montaña, collados secos y páramos. Se cultiva en viveros.
- **Qué partes se usan:** Las sumidades floridas. Contiene aceite esencial, con cineol, alcanfor, linalol y otras sustancias volátiles.
- **Cuáles son sus propiedades:** Antisépticas, antiinflamatorias, analgésicas, cicatrizantes y diuréticas, entre otras.
- **Cuándo se utiliza:** Mantiene los insectos a raya, pues estos no toleran su fragancia. Es útil para rebajar la hinchazón en caso de picadura y evitar infecciones.
- **Cómo se aplica:** En aceite esencial con difusor para hacer de barrera en casa. En oleato, para aplicar sobre la zona dañada, y en decocción, para lavados.

Melisa, repelente con buen olor

Melissa officinalis

- **Dónde se encuentra:** En toda Europa, en bosques de ribera, barrancos, espacios húmedos y algo umbríos. Es muy aromática.
- **Qué partes se usan:** Las sumidades floridas y las hojas. Si se cosecha, no hay que confundirla con la ortiga, con la que convive.
- **Cuáles son sus propiedades:** Antisépticas, antiinflamatorias, sedantes y cicatrizantes.
- **Cuándo se utiliza:** Su aceite esencial es un buen repelente de insectos y los remedios con melisa son muy eficaces para bajar la inflamación, reducir la picazón y restaurar la epidermis.
- **Cómo se aplica:** El aceite esencial, sobre la piel expuesta, como repelente y en pomadas o *sprays*. La decocción, para lavados o compresas en picaduras de abeja, avispa o tábano.

Malvavisco, un gran regenerador

Althaea officinalis

- **Dónde se encuentra:** Es una mata común en riberas, pantanos y acequias de la Europa mediterránea, los Balcanes, el sur del Reino Unido y Dinamarca.
- **Qué partes se usan:** La raíz, que se cosecha en otoño, y en menor medida, las flores y hojas.
- **Cuáles son sus propiedades:** Antiinflamatorias, cicatrizantes, dermoprotectoras, demulcentes y expectorantes.
- **Cuándo se utiliza:** Por sus propiedades protectoras y regeneradoras, contribuye a calmar y restaurar la piel tras la reacción alérgica producida por picaduras, en especial de abeja o avispa.
- **Cómo se aplica:** La decocción se aplica en lavado o compresas sobre el área afectada. Forma parte de lociones, pomadas y geles dermoprotectores.

8 RECOMENDACIONES ANTIPICADURAS

Muchas veces resulta casi imposible sustraerse a las picaduras de insectos, pero estas medidas pueden ser efectivas para prevenirlas.

Usa manga larga y pantalones largos en espacios húmedos donde abunden los mosquitos.
Evita las prendas de colores chillones, pues atraen a algunos insectos.
No uses colonia o perfume si sales de excursión por el campo.
Evita el agua en los tiestos o recipientes en el jardín para evitar que el mosquito tigre ponga sus huevos.
Cierra las ventanas por las noches si estás en una casa de campo. Echa mano de las mosquiteras en las habitaciones.
Usa repelentes naturales si vas a estar mucho rato en el exterior por las tardes y noches de la primavera y el verano.
Si usas filtro solar, aplícatelo primero y luego el repelente para no anular su acción.
Dispón de plantas como la salvia, la lavanda o la albahaca en el jardín o en el balcón para ahuyentar a muchos insectos.

REPELENTE CON BASE DE VINAGRE

Se utiliza en friegas como antimosquitos

- **Ingredientes:** 1 ramillete de tomillo, 1 ramillete de lavanda, 1 ramillete de romero, 2 hojas de laurel fresco y unos 200 ml de vinagre.
- **Cómo se prepara:** Hierve la mezcla con el vinagre hasta reducir el líquido a la mitad y deja que repose un rato. Cuela e incorpórale agua de colonia.
- **Cómo se aplica:** En fricción sobre la piel

AGUA ANTISÉPTICA Y REGENERADORA

Para tratar picaduras de himenópteros y mosquitos

- **Ingredientes:** Lavanda, malvavisco, caléndula, melisa, mentastro y cola de caballo. 20 g por planta.
- **Cómo se prepara:** Mezcla las plantas y separa 40 g por ½ litro de agua. Hierve 3 min. Enfría y cuela.
- **Cómo se aplica:** Con la decocción tibia o fría masajea la zona dañada por la picadura 2-3 veces al día.

Siderítide, un remedio tradicional

Sideritis hirsuta

- **Dónde se encuentra:** Relativamente común en montañas calizas, matorrales, roquedos y acantilados de la Península Ibérica, la Provenza y la Liguria.
- **Qué partes se usan:** Las sumidades floridas.
- **Cuáles son sus propiedades:** Se comporta como antiséptico, antiinflamatorio, analgésico, cicatrizante y rubefaciente.
- **Cuándo se utiliza:** Se ha usado tradicionalmente en los pueblos mediterráneos como antiséptico y cicatrizante sobre heridas, pieles irritadas o picaduras de insectos con inflamación y riesgo de pus o infección.
- **Cómo se aplica:** La decocción, en lavados o empapando compresas sobre la picada. También en infusión isotonizada para aplicar como loción restauradora.

Mentastro, contra el dolor y la hinchazón

Mentha suaveolens

• **Dónde se encuentra:** Muy común en riberas, herbazales húmedos, juncales, zarzales y cauces de ríos de toda Europa.

• **Qué partes se usan:** Las hojas y las sumidades floridas.

• **Cuáles son sus propiedades:** Digestivas, antisépticas, analgésicas y cicatrizantes. Emana una fragancia intensa a mentol.

• **Cuándo se utiliza:** En la tradición popular se ha utilizado para mejorar la digestión y combatir el mal sabor de boca y la halitosis, pero también para aliviar el dolor y bajar la hinchazón de las picaduras de insectos.

• **Cómo se aplica:** La decocción o infusión de mentastro seco, aplicada en lavados o compresas, y el aceite esencial, diluido en aceite de almendras y aplicado en masaje sobre la zona dañada.

Romero, barrera eficaz antiinsectos

Rosmarinus officinalis

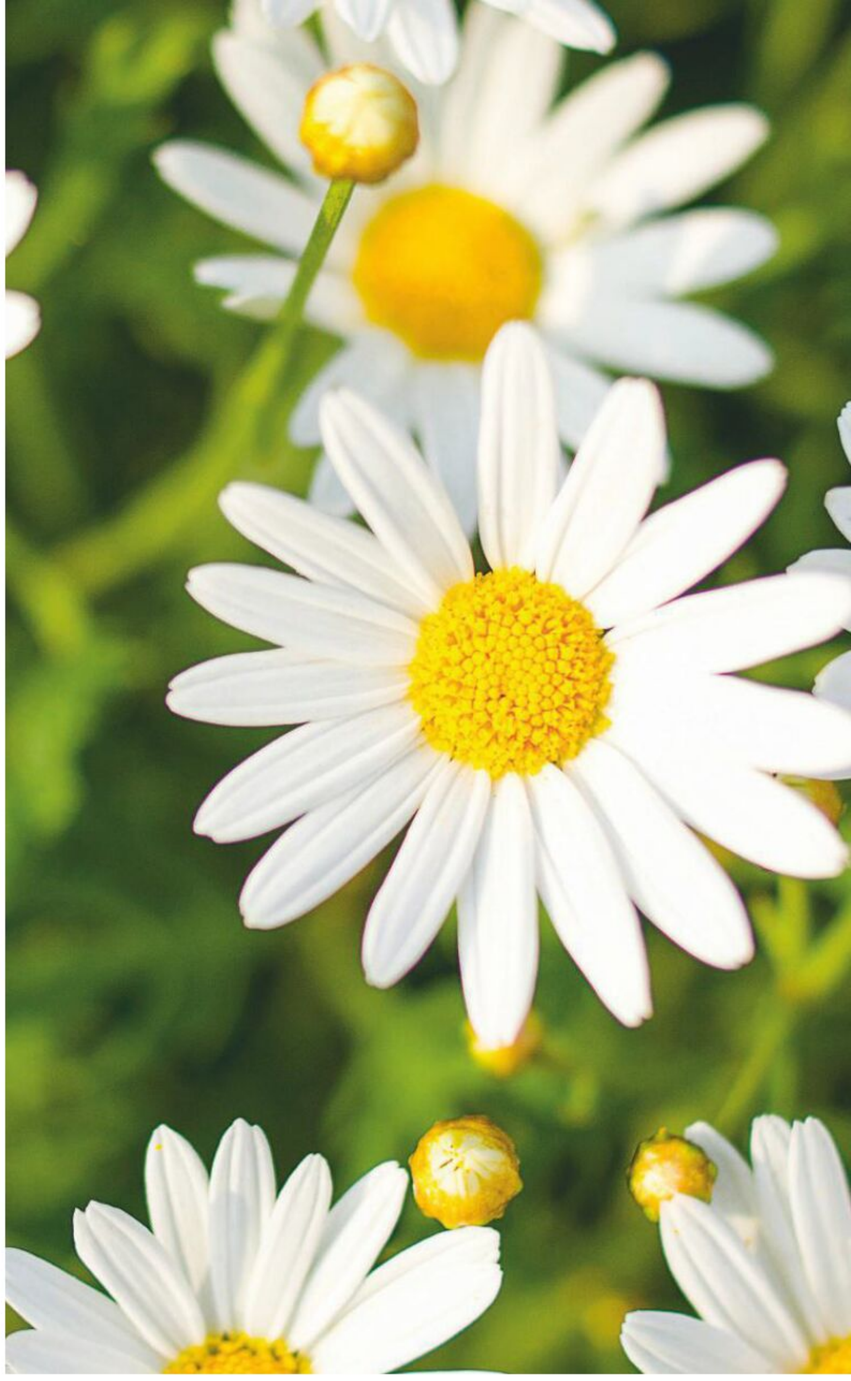
• **Dónde se encuentra:** Muy común en la parte occidental de la cuenca mediterránea, aparece en claros de bosque, collados secos o acantilados marinos.

• **Qué partes se usan:** Las sumidades floridas.

• **Cuáles son sus propiedades:** En uso tópico es antiinflamatorio, analgésico y cicatrizante.

• **Cuándo se utiliza:** Sus ramilletes pueden alejar a los mosquitos. Remedios con romero se han aplicado de manera tradicional para curar las dolorosas picaduras de abejas y avispas.

• **Cómo se aplica:** Ramilletes de romero fresco quemados, para ahuyentar a los insectos; decocción de romero, en lavados y compresas, y aceite esencial de romero diluido en aceite vegetal, para aplicarlo sobre la picadura.



Piretro, para repeler los mosquitos

Tanacetum cineraiifolium

• **Dónde se encuentra:** Originario probablemente de los Balcanes, el pelitre se cultivaba antiguamente como insecticida natural. Se encuentra en márgenes de caminos y sembrados.

• **Qué partes se usan:** Los capítulos florales y las hojas. Contiene componentes con una gran capacidad para repeler a los mosquitos y otros insectos.

• **Cuáles son sus propiedades:** Insecticida, antiinflamatorio, antihelmíntico, antiparasitario.

• **Cuándo se utiliza:** Los extractos de piretro o pelitre emanan una fragancia insoportable para los mosquitos, que los paraliza y los ahuyenta de inmediato.

• **Cómo se aplica:** El extracto de pelitre, en loción o *spray*. Decocción de piretro con tomillo para usar en friegas como repelente.

RESPIRA Y CONECTA

1 **Inicia tu sesión** de ejercicios al aire libre conectando con tu respiración y movilizando los hombros y la parte alta de tu espalda.

De pie, cierra los ojos e inhala profundamente por la nariz mientras abres los brazos hacia los lados.

Exhala profundamente y cierra los brazos, abrazándote de manera que tus manos toquen la espalda.

Repite este movimiento coordinado con la respiración 6 veces. Siente la expansión de tu pecho.

Estírate al aire libre y gana fuerza

ALEJANDRA VIDAL
PROFESORA DE YOGA

El entorno marino, la montaña o un parque nos ofrecen escenarios perfectos para ejercitarnos, fortaleciendo nuestro cuerpo y cultivando nuestro equilibrio interior. Te explicamos cómo puedes revitalizarte al aire libre.

La vida moderna, con su ritmo vertiginoso y tecnológicamente saturado, puede desconectarnos de las fuentes naturales de energía y paz, por lo que salir a disfrutar de los espacios al aire libre es una necesidad. Solo el acto de caminar con los pies descalzos sobre la hierba puede mejorar la salud cardiovascular y aumentar el bienestar emocional. Además, la exposición a la luz natural ayuda a regular nuestro ritmo circadiano, mejorando la calidad del sueño y la salud general.

EN ARMONÍA CON EL ENTORNO

Alejarnos de la rutina diaria y sumergirnos en el ambiente tranquilo de un bosque, de la playa, de un parque o de cualquier es-

MANTÉN EL EQUILIBRIO

2 **Colócate de pie** alargando bien la columna y relajando completamente los hombros.

Activa el abdomen e inhala. Lleva la rodilla de tu pierna izquierda hacia el pecho y sujétala con ambas manos.

Apoya firmemente la planta del pie derecho contra el suelo y acerca todo lo que puedas el muslo de la pierna flexionada hacia tu abdomen. Siente cómo se estira el músculo.

Deshaz lentamente la flexión mientras exhalas y repite con la otra pierna. Para este estiramiento necesitas un poco de equilibrio, así que si ves que pierdes la estabilidad, apoya tu columna sobre un tronco de árbol o cualquier superficie que tengas disponible.

pacio al aire libre produce efectos muy positivos para nuestra salud. Ejercicios simples de yoga, taichí o, incluso, estiramientos suaves, pueden transformarse en un poderoso ritual de conexión interna y con el entorno.

La clave está en ser consciente del espacio que te rodea y de cómo se desenvuelve tu cuerpo en ese medio. La resistencia natural al viento o la irregularidad del terreno pueden incrementar la intensidad del ejercicio, haciendo que cada sesión no solo sea un reto físico, sino también una oportunidad para salir de la zona de confort que propone la actividad en espacios cerrados. Disfrutar de los estímulos que brindan los espacios naturales fortalece tanto el cuerpo como la mente.

Además de ejercitarse en la naturaleza, aprovecha el buen tiempo para pasear, abrir las ventanas o disfrutar del balcón o la terraza.

LOS BENEFICIOS DEL MEDIO NATURAL

Calidad del aire: Respirar aire fresco y limpio mientras haces ejercicio incrementa la oxigenación del organismo, lo que mejora la salud pulmonar y del sistema cardiovascular.

Estímulos sensoriales: Los sonidos, vistas y sensaciones en la naturaleza enriquecen la experiencia, estimulan la mente y reducen los niveles de estrés. Está probado que los paísajes verdes y azules aumentan el bienestar.

Vitamina D natural: La exposición al sol proporciona vitamina D, esencial para fortalecer los huesos y para regular la inmunidad entre otros efectos beneficiosos.

Conexión: Estar en la naturaleza fomenta una conexión más profunda con el entorno que los espacios cerrados raramente logran.

Integrar los ejercicios que te proponemos en tu rutina diaria puede parecer desafiante; pero si estableces pequeños objetivos, facilitarás la transición. Comienza por sesiones de 10 minutos de duración y aumenta gradualmente el tiempo sin esforzarte. La regularidad en las prácticas al aire libre no solo mejorará tu condición física, sino que también te ayudará a restaurar tu equilibrio interior. Lograrás una sensación de mayor plenitud y realización en todos los ámbitos de tu vida. ✦

POSTURA DEL GUERRERO

3 **Esta asana de yoga** es un estiramiento muy completo para realizar después de correr o de hacer ejercicio intenso.

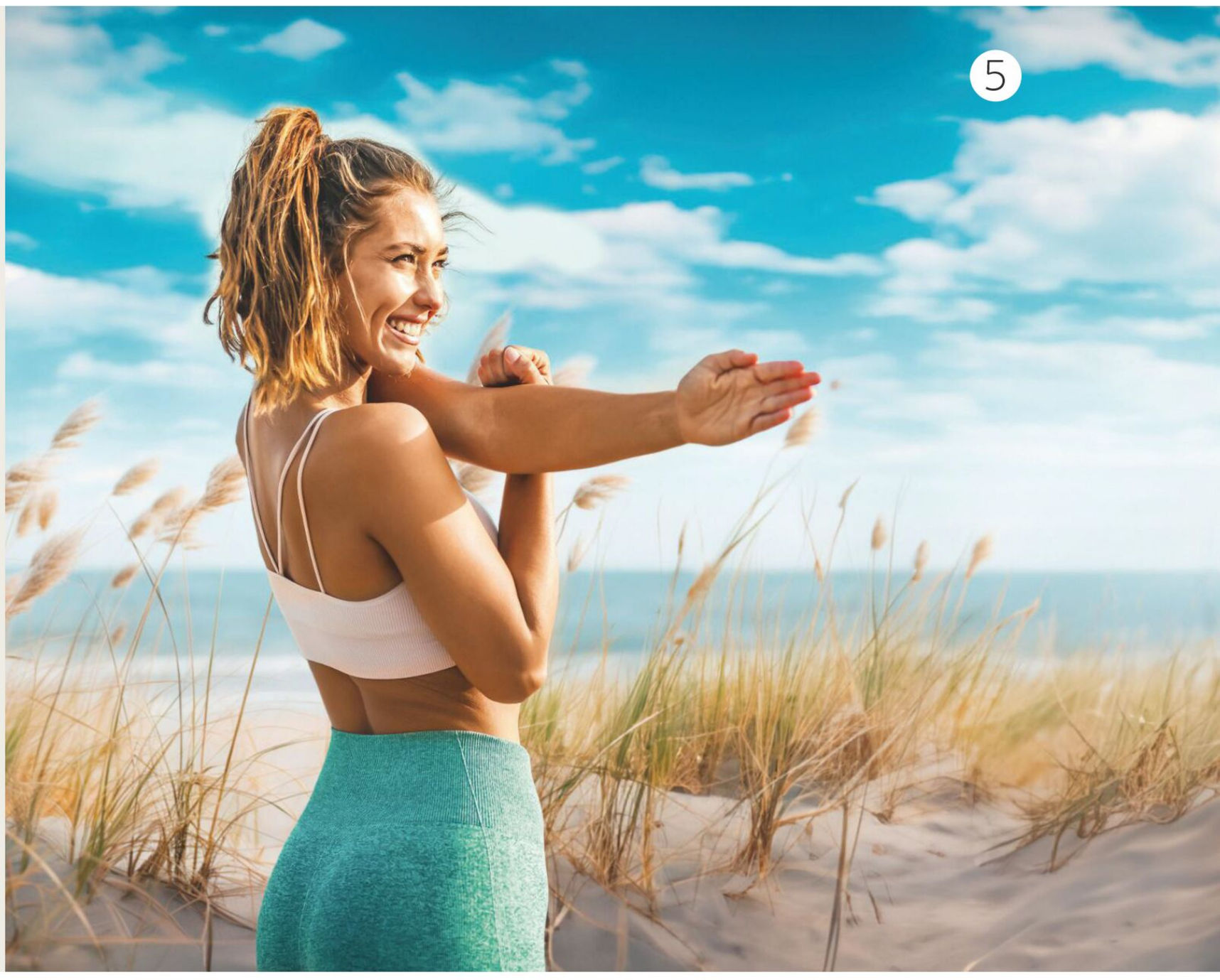
Con los pies juntos, da un gran paso atrás con la pierna izquierda, manteniendo el talón elevado. Desde ahí, inhala y sube los brazos por encima de la cabeza, alarga la columna y relaja los hombros, separándolos de las orejas.

Exhala y flexiona la pierna delantera, de modo que el muslo quede paralelo al suelo, y estira la pierna izquierda tanto como puedas, dirigiendo el talón hacia el suelo. Repite el movimiento unas 5 veces, liberando la tensión al exhalar. Alterna la posición de las piernas.

HOMBROS LIGEROS

5 **Relaja los hombros** dejando que los brazos cuelguen sin tensión a lo largo del tronco y estira la columna mientras miras al frente. Haz un par de respiraciones conscientes y estira lateralmente el brazo izquierdo sobre tu pecho ayudándote de la mano derecha para acercarlo un poco más. Mantente así durante 5 respiraciones.

Con cada exhalación descarga la tensión y relaja la musculatura de la parte alta de la espalda, cuello y hombros. Deshaz lentamente y repite con el otro brazo.



DISTIENDE LAS PIERNAS

4 **Este ejercicio** abre las caderas y libera de tensión los gemelos y los isquiotibiales.
Colócate de cuclillas apoyando las manos en el suelo frente a ti para mantenerte en equilibrio.
Estira lateralmente la pierna izquierda manteniendo el talón en el suelo y los dedos de los pies hacia arriba. Intenta tocar con la mano la punta del pie sin flexionar la rodilla (estira lo que puedas).
Mantén la posición 5 o 6 respiraciones profundas y repite con la otra pierna.

LIBERA TU RIGIDEZ

6 **De pie,** inhala y estira los brazos por encima de la cabeza. Toca tu espalda con la mano derecha flexionando el brazo y empuja suavemente el codo hacia abajo con la mano izquierda. Mantén esta postura durante 6 respiraciones largas, expandiendo el pecho en cada inhalación y liberando rigidez en cada exhalación.
Mientras sostienes el estiramiento, relaja el rostro y mantén los hombros hacia abajo, evitando que se contraigan. Deshaz en una exhalación y repite el estiramiento con el brazo contrario.

RODILLAS Y CODOS SIN ASPEREZAS

Si has descuidado la piel, y la zona de las articulaciones se ha resecado, un tratamiento natural de choque ayudará a suavizarla.

CLAUDINA NAVARRO, PERIODISTA ESPECIALIZADA EN SALUD NATURAL

Las rodillas y los codos son las partes del cuerpo que más a menudo se flexionan en la vida cotidiana y están expuestas a una mayor tensión mecánica en comparación con otras zonas. Cuando apoyas los brazos o te arrodillas, se produce fricción, lo que ejerce una presión adicional sobre la piel ya de por sí algo más gruesa y arrugada de las articulaciones. Esto hace que se engrose aún más y que, en ocasiones, incluso se oscurezca. Esta decoloración se produce porque las células muertas de la piel se acumulan en las arrugas y se vuelven marrones con el tiempo.

TENDENCIA A LA SEQUEDAD. En codos y rodillas hay una densidad menor de glándulas productoras del sebo, que contribuyen a que la piel se mantenga tersa y suave y, sobre todo, a evitar la deshidratación. La exposición al frío, la sudoración frecuente o el lavado excesivo con jabones agresivos también empeoran la situación y provocan que se resequen e, incluso, que aparezcan grietas. Si pican, significa que los gérmenes ya han penetrado en pequeñas zonas abiertas. En este caso es mejor que vayas al dermatólogo para prevenir o tratar la infección.

HIDRATACIÓN. Para mantener los codos y las rodillas suaves y flexibles, se recomienda realizar un peeling y a continuación aplicar una crema hidratante con ingredientes grasos y un 10-15% de urea, un componente natural esencial de la piel que aplicado tópicamente la rehidrata, refuerza la función de barrera y regula la proliferación celular. Esta crema puede contener también otros agentes naturales, como ácido hialurónico, pantenol, ácido salicílico, ceramidas y glicerina.

PEELING NATURAL. Mezcla una cucharada de azúcar con una cucharada de aceite de oliva y aplícate la pasta con un masaje suave en los codos y las rodillas.

GEL PARA LA SEQUEDAD Y LA IRRITACIÓN

Puedes elaborar un gel calmante y cicatrizador con ingredientes que hallarás en herbodietéticas y tiendas de cosmética natural.

Ingredientes:

- 5 cucharadas de gel de aloe vera
- 30 gotas de aceite de caléndula (oleato)
- 30 gotas de aceite de árnica
- 12 gotas de bisabolol
- 10 gotas de tintura de propóleo
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda
- 5 gotas de aceite esencial de helicriso

Preparación: Mezcla los ingredientes uno a uno mientras remueves en un recipiente desinfectado con alcohol de 70º. Conservado en la nevera puede durarte un mes.

MARCELA BURGOS
Experta en cosmética natural artesana.

SEIS PRODUCTOS PARA LOS PIES

BÁLSAMO VEGANO
Freshly Con karité y otras grasas vegetales. Además de en rodillas y codos se puede usar en cualquier irritación. 100 ml. 22,95 €

GEL CON ALOE VERA
Lavera Con extracto de regaliz que refuerza la barrera protectora de la piel. 75 ml. 14,89 €

CREMA REPARADORA
Matarrania Contiene grasas vegetales y extractos de plantas en una fórmula específica para talones y codos. 30 ml. 19 €

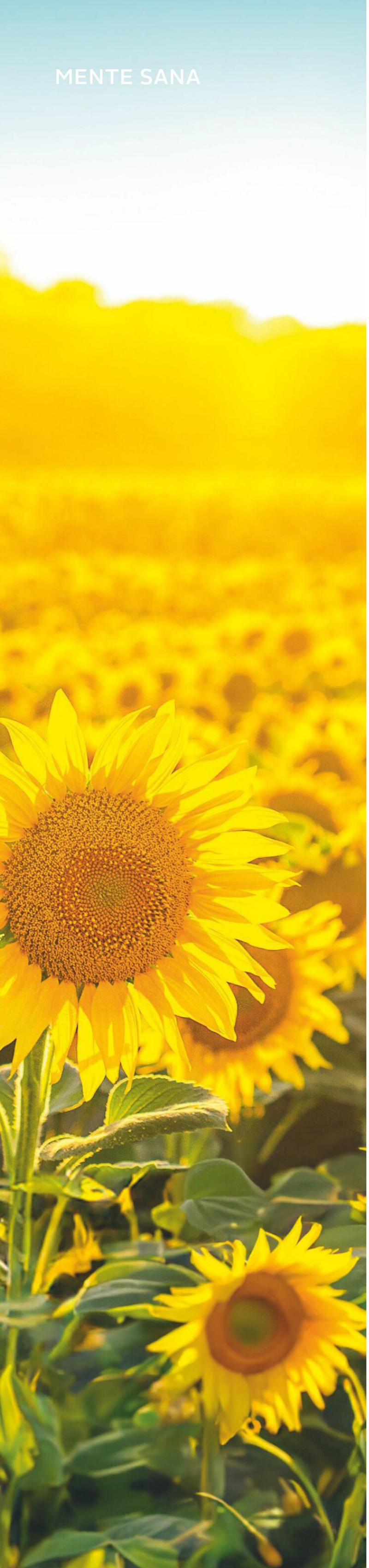
ASPEREZAS Y GRIETAS
Soria Natural Una fórmula tradicional a base de glicerina, cera virgen y plantas medicinales. 40 ml. 7,65 €

Una exfoliación suave y la hidratación diaria permiten que la piel recupere la tersura y la elasticidad

No convienen los peelings muy agresivos. Deja que actúe durante unos minutos y después lávate. Si la piel se ha oscurecido, masajéate con zumo de limón (no te lo apliques si la piel está irritada, agrietada o enrojecida). Luego, lávate de nuevo, sécate y aplica la crema con urea. Puedes repetir la aplicación de la crema todas las noches antes de acostarte. Si te duchas por la mañana, después vuelve a aplicarte una crema nutritiva.

ACEITE DE COCO. Si no tienes a mano una crema especial, puedes realizar el tratamiento con aceite de coco virgen extra, que no solo contribuye a una piel suave y aterciopelada, sino que posee efecto antimicrobiano.

PROTECCIÓN. Junto a los cuidados cosméticos, conviene proteger codos y rodillas de una exposición excesiva al sol en verano y al frío y el viento en invierno. ✦



Recuperar la ilusión

Pese a la negatividad que nos rodea y a la carga de sufrimiento, tenemos la capacidad de ver la luz en la oscuridad.

FRANCESC MIRALLES, PERIODISTA Y ESCRITOR

La ilusión nos permite proyectarnos de la apatía a la motivación, de la desesperanza al optimismo gracias a la energía y foco que nos procura para encontrar prados más verdes. Recuperar la ilusión es posible. Podemos hacer frente a la atmósfera de negatividad que nos rodea, a nuestra propia carga de sufrimiento que pueda acompañarnos; tenemos la capacidad de ver la luz en la oscuridad. La ilusión nos impulsa a dar el primer paso porque nos regala un horizonte, como sugiere el británico Charlie Mackesy en uno de sus cuentos.

ABORDAR LA MAGIA DE LAS POSIBILIDADES

Con todo, las ilusiones tienen dos lados, como sugieren las dos acepciones de la palabra. Por un lado, viene de la voz latina *illusio,* que significa «engaño». Sin embargo, el origen del término es el verbo *illudere*, que hace referencia a «jugar». Si nos quedamos con ese segundo significado, al ilusionarnos jugamos con una posibilidad que no contemplábamos hasta ahora. Esta entrada del diccionario apunta a la esperanza o expectativa favorable depositada en una persona o en una cosa.

Pongamos un ejemplo sencillo. Una persona ha renunciado al amor, bien sea porque su pareja ha fallecido o porque las malas experiencias le han llevado a clausurar su corazón. Sin embargo, un encuentro fortuito con alguien encantador enciende una pequeña llama en su interior. Algo esencial ha cambiado dentro de la persona. Ahora ve una posibilidad, un camino hacia un lugar al que no había previsto regresar. Esta persona ha recuperado la ilusión, la magia de las posibilidades.

CULTIVAR LA ILUSIÓN

En las sesiones de logoterapia que Viktor Frankl realizaba en su casa, los pacientes que acudían

estaban claramente desilusionados. Tras los horrores vividos en la Segunda Guerra Mundial, muchas personas habían perdido la fe en la humanidad. ¿Qué esperanza se puede tener en un mundo de guerra y holocausto? Para darle la vuelta a esa visión negativa, Frankl provocaba a sus pacientes con la pregunta: «¿Y usted por qué no se suicida?». Esto hacía que la persona redirigiera el foco hacia la parte amable de la existencia, aunque solo fuera una posibilidad de futuro. Entre las respuestas que recibía el psiquiatra austríaco estaba la de quienes tenían la ilusión de rehacer su vida de algún modo, enamorarse de nuevo, o ver cómo sus hijos alcanzaban el éxito en la vida. Frankl tomaba buena nota de esto y recomendaba a la persona que hiciera de esa ilusión una luz para su día a día. Cada vez que se encontrara apática o incluso desolada, debía recordar ese propósito por el que merece la pena vivir.
Se trata de un ejercicio poderoso que todos podemos hacer.

LA LUZ EN EL POZO

En un mundo donde se da protagonismo a las malas noticias, nuestra capacidad de ilusionarnos depende de que seamos capaces de mirar hacia el reducto donde vive la luz. Tal vez quien mejor lo ha narrado sea Haruki Murakami en su *Crónica del pájaro* que da cuerda al mundo.
En esta extensa novela se cuenta un episodio de la guerra de →

Manchuria en el que un oficial japonés es capturado y arrojado al fondo de un pozo, donde se resigna a morir de frío y sed en la oscuridad. Dentro de su agonía, sin embargo, una vez al día sucede algo maravilloso: cuando el sol se halla exactamente sobre el pozo, la luz penetra hasta el fondo por un breve lapso de tiempo, como una explosión de brillante esperanza.

El soldado es rescatado contra todo pronóstico, pero el resto de su vida recordará la luz en el pozo con melancolía. Aunque rehace su vida y conoce la felicidad, no le resulta comparable a los escasos minutos de sol en aquel agujero de desesperación. Esta historia bella y terrible al mismo tiempo nos enseña que la felicidad es un juego de contrastes. Una vida en la que todo fuera fácil nos haría caer en el aburrimiento y la apatía. Justamente porque la existencia es difícil, la perspectiva de ser feliz marca el inicio de la dicha.

Por eso es tan importante cultivar la ilusión, porque nos eleva más allá de la oscuridad que estemos viviendo. Como decía el filósofo francés Blaise Pascal: «El ser humano tiene ilusiones como el pájaro alas. Eso es lo que lo sostiene».

EL PODER DEL EJERCICIO DE ILUSIONISMO

Ilusionista es una palabra con ecos del pasado, pero fue recuperada hace unos años por Derek DelGaudio, que en su espectáculo de Nueva York proponía una singular experiencia. Recogida en el documental *En sí mismo*, el público que entra en el teatro elige entre cientos de tarjetas pegadas en la pared con el lema YO SOY, debajo del cual hay etiquetas como «soñador», «iconoclasta» o «líder», y la guarda en su bolsillo.

Tras una función donde DelGaudio mezcla biografía, historias de terror y algunos juegos de manos, el truco final consiste en que el mentalista recorre el público adivinando la tarjeta que cada persona ha elegido.

El sentido del espectáculo es que no hay mayor ilusión que la identidad que decidimos asumir como propia. Si cargas con la etiqueta que te han dado otros, los límites de tu vida te vienen impuestos por terceros. Por eso mismo, el mayor ejercicio de ilusionismo, sostiene DelGaudio, es decidir quién quieres ser a partir de ahora. No existe magia más poderosa que esa.

VOLVER A CREER

Más allá de la identidad que asumamos, recuperar la fe en la vida puede ser difícil cuando se han vivido muchas adversida-

Necesitamos estar rodeados de personas que nos escuchen, sonrían y aprecien para sentirnos bien

des. A resultas de ello, una persona puede llegar a pensar que ha perdido la capacidad de ilusionarse.

Si no se produce un encuentro transformador o tiene lugar un acontecimiento que nos aporte una nueva mirada sobre nuestra realidad, esa alquimia tendrá que obrarse desde dentro de uno mismo.

PRENDER DE NUEVO LA LLAMA DE LA ILUSIÓN

Algunas iniciativas que pueden ayudarnos a que la llama de la ilusión vuelva a prender:

- Recordar las cosas que te ilusionaban de niño y revivir alguna de esas aficiones para reconectar con tu yo más puro y entusiasta.
- Romper con la rutina introduciendo cambios, por pequeños que sean, en tus hábitos cotidianos más habituales.
- Acercarte a personas de polaridad positiva para contagiarte de su energía y también de sus ganas de vivir.
- Buscar siempre el momento de luz en el pozo y celebrarlo.

Para acabar, recordar que la palabra que ha inspirado este artículo a veces es tomada de forma irónica o negativa por personas que se regodean en la oscuridad, y puede que nos digan cosas como: «Eres un iluso». Da una buena réplica a eso el coronel de una novela de García Márquez, a quien le dicen: «La ilusión no se come», a lo que él responde: «No se come, pero alimenta.» ✦

DOSIS DE ILUSIÓN COTIDINA

Recuerda y practica estas claves para mantener más viva la ilusión que nutre tu día a día.

VISUALIZAR LA META

Una estrategia que siguen los atletas para motivarse es visualizar toda la carrera hasta verse en la meta. Proyectar en la mente un objetivo como si estuviera cumplido ayuda a realizarlo, a hacerlo posible.

ILUSIONES COMPARTIDAS

«Las ilusiones solo hacen daño cuando uno es el único que cree en ellas y no puede crear un entorno donde reciban algún tipo de apoyo», asegura el filósofo Alain de Botton. Una ilusión compartida empieza a ser una realidad.

LA ANTESALA DE LA FELICIDAD

«Lo mejor de la vida son las ilusiones de la vida», escribía el novelista francés Honoré de Balzac. En ese mismo sentido se pronunciaba Eduard Punset al decir que «la felicidad está en la antesala de la felicidad».

UNA CUENTA ATRÁS

«Cada vez que una posible conquista le decía que no», aumentaba su felicidad, sostenía un célebre seductor que había calculado que el sí llegaba una de cada siete veces, por lo que se decía: «Ya falta una menos».

EL PLACER DE PRERARAR

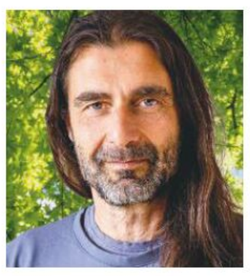
La elaboración de un plato puede ser más placentera que degustarlo. Del mismo modo, la excitación de un viaje empieza ya al proyectarlo. Preparar el futuro es una forma de ilusionarnos.

INGREDIENTES DE LA FELICIDAD

En la vida, más importante que la verdad es «la ilusión, la imaginación, el deseo y la esperanza», declaraba el escritor Ernesto Sábato. Estos serían los ingredientes de la felicidad cotidiana.

Fluir con compromiso

De la tiranía del inmediatismo a integrar el sentir y el comprometernos. El verdadero fluir lleva implícito la conexión con el estado del organismo, el estar en sintonía con una percepción clara y transparente que nos permita vivir de forma más coherente.



VICEN MONTSERRAT
FORMADOR EN BIOENERGÉTICA INTEGRATIVA

Vivimos en tiempos de contradicciones. Por un lado, la cultura del fluir nos invita a sumergirnos en el ahora con toda su intensidad, promoviendo la espontaneidad como virtud suprema. Al mismo tiempo, recordamos una época en la que todo estaba programado desde nuestro nacimiento: qué debíamos hacer en todo momento, cómo debíamos vivir.

Claramente, necesitamos escuchar nuestros deseos auténticos y no solo vivir una vida diseñada por otros, pero, ¿cómo integrar el disfrute del presente con la construcción de aquello que requiere tiempo y compromiso? En su libro *Fluir*, el psicólogo húngaro Mihaly Csikszentmihalyi nos

VIVIR EN ESTADO ORGÁNICO

BAILAR A LO LOCO: Pon una música que te conecte a todo trapo. Baila como si fuera lo último que hicieras en la vida. Cuando no puedas más, cambia a una música relajante y túmbate a respirar profundamente y a sentir, solo sentir las sensaciones corporales. Mejor si es en la hierba húmeda bajo un cielo estrellado, aunque también puedes hacerlo en casa.

RESPIRAR Y SENTIR: Dedicar momentos a lo largo del día para simplemente respirar profundamente, con calma, larga y pausadamente es una forma de conectar con tus sensaciones corporales. Este es un acto simple pero poderoso que puede ser una puerta hacia una percepción más clara y un estado de relajación más profundo.

propone que el propósito «no es avanzar sino un continuo fluir; avanzas para lograr que el flujo siga fluyendo. No hay ninguna razón para escalar, exceptuando la propia escalada». Esta perspectiva, si bien promueve la inmersión total en el instante presente, ha sido cuestionada por su potencial para fomentar el inmediatismo o el individualismo, alentando una adaptación a las estructuras sociales sin cuestionarlas, lo que podría servir a intereses productivistas.

Una alumna expresa su frustración: «Estoy harta de que todo tenga que fluir. ¡Qué estrés me genera organizar cuando permitimos que todo cambie en el último momento si cambia el sentir!». Esta reflexión refleja una tendencia creciente en nuestra sociedad: la ideología del fluir, ensalzada en entornos de desarrollo personal y espiritualidad por su potencial de escucha propia, pero que puede restar importancia a la construcción de relaciones profundas y a la realización de proyectos a largo plazo.

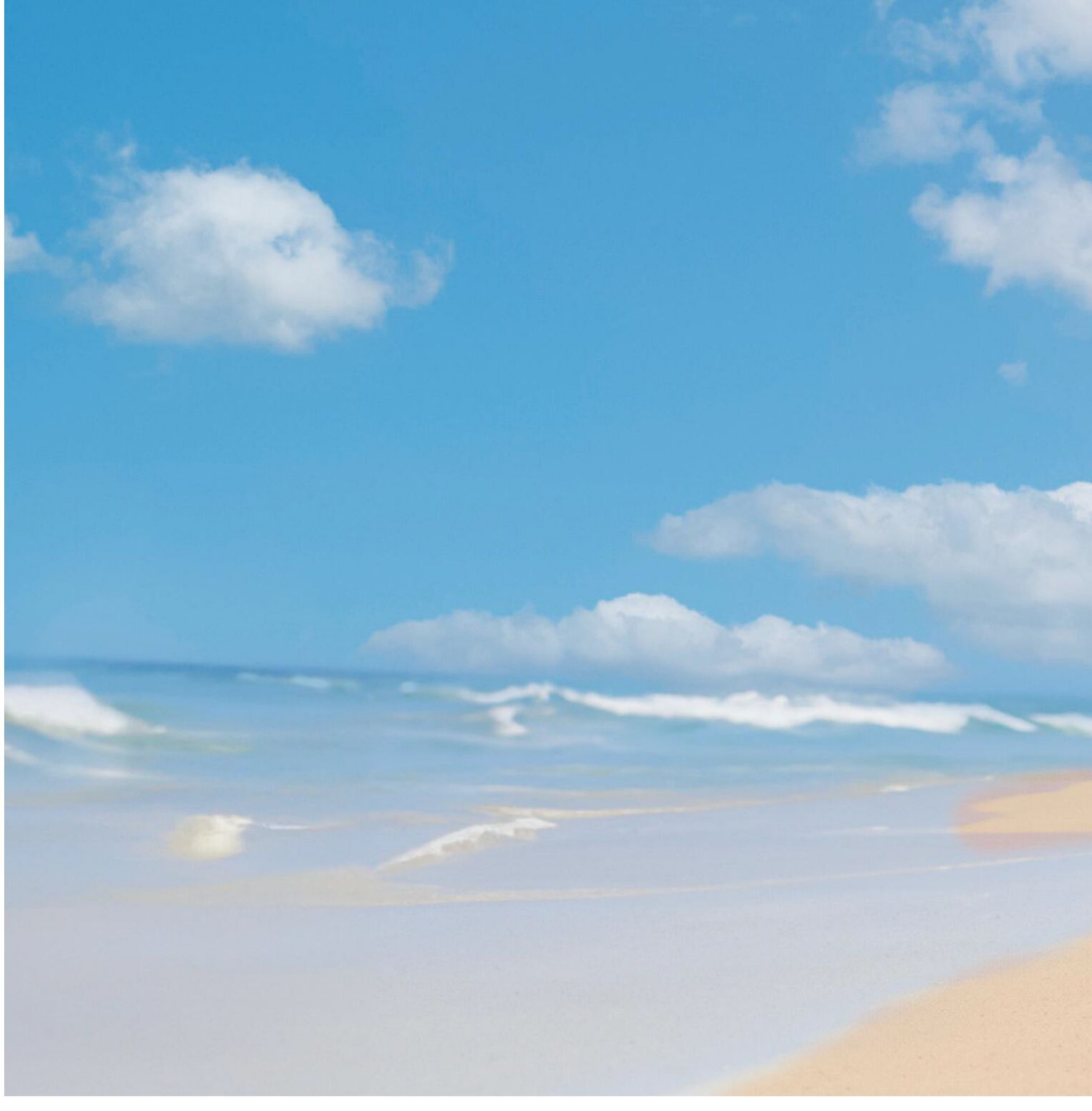
Parece como si los humanos no tuviéramos medida, tenemos tendencia a irnos a los extremos. Antes, todo estaba programado y ahora parece que todo debe fluir. Esta propuesta del fluir y de la presencia como absolutos tiene su encanto pero también sus sombras. Ahora parece que nos pasemos el día queriendo sentir y fluir, pero ¿cómo comprometernos para mañana si no sabemos qué sentiremos? La falta de un orden interno, de una estructura de vida, nutre la incoherencia, la neurosis, la desconfianza en nuestras propias decisiones. Vivir al día, fluir sin estructura, nos convierte en esclavos de emociones volátiles, minando la libertad que tanto anhelamos. Este enfoque de vivir en el fluir, privilegiando el sentir, nos libera de las restricciones de una vida predefinida, impulsándonos a escuchar ↪

> Fluir sin orden nos convierte en esclavos de emociones volátiles

CONSTRUYENDO COHERENCIA

CON CORAZÓN: A la hora de elegir entre dos caminos que se abren ante nosotros, evocamos la sugerencia del maestro de Castaneda, Don Juan Matus: «Elige el camino que tiene corazón». Pero, ¿qué significa un camino con corazón? Comprendemos esto como la integración de nuestras posibilidades de escucha, que siempre se pueden ir ampliando.

ESCUCHA SIN LÍMITES: Podemos sentir nuestro cuerpo, nuestras sensaciones y emociones; escucharnos a nosotros mismos y también a los demás. La escucha puede ser interna o externa. Ante las discrepancias, podemos dialogar entre ambas, llegar a acuerdos, alternar entre ambos deseos o necesidades. Así, construimos en coherencia.



nuestra voz interior y distinguir entre deseos genuinos y acciones por obligación. Este tránsito del seguimiento estricto de normas hacia una expresión más auténtica de nuestro ser nos brinda libertad, pero también nos reta a evitar caer en el individualismo.

Nos encontramos ante el desafío de armonizar nuestros impulsos internos con la capacidad de planificar y comprometernos, buscando unir lo aparentemente opuesto. La respuesta puede estar en la integración, que permite un equilibrio entre lo individual y lo colectivo, disfrutando del presente mientras construimos el futuro. Este enfoque valora la diversidad de la experiencia humana y ve la polaridad como esencial, similar al ritmo de la respiración o el latido del corazón. El propósito no es permanecer en los extremos, a veces durante años en uno y luego otros tantos en el otro, sino encontrar un equilibrio dinámico que enriquezca nuestra vivencia, combinando la escucha y el sentir con el pensar y el considerar las diversas perspectivas. La clave parece estar por tanto en esta integración de polaridades. Sin embargo, hay una complejidad añadida que tiene que ver con la necesidad de restaurar nuestro estado orgánico y natural. Profundicemos en esto.

Entre las aportaciones del investigador Wilhelm Reich, precursor de las terapias psicocorporales, destaca el concepto de «acorazamiento», que describe el estado común que surge en los seres humanos al adaptarse a un sistema desconectado de nuestra naturaleza. Esta coraza supone una tensión crónica del organismo que produce distorsiones en nuestra percepción y conducta, al tiempo que nos aleja de la plenitud y autenticidad. Esto genera una cultura de desconfianza hacia la sabiduría inherente del cuerpo y sus sensaciones, en favor de respuestas impulsadas por la racionalidad y el análisis de consecuencias, frenando toda espontaneidad. Desde la perspectiva de la bioenergética integrativa y siguiendo a Reich, reconocemos la necesidad de cultivar un organismo capaz de oscilar entre la tensión (o carga energética) y la relajación profunda. Este orden dinámico promueve un estado

de mayor funcionalidad y una percepción clara que podemos considerar como nuestro estado «funcional» u «orgánico».

En este estado orgánico se va recuperando la sensibilidad del organismo y la comprensión de que esta respuesta del cuerpo es una sabiduría propia que nos guía constantemente hacia lo que es adecuado para nosotros y, eventualmente, para los demás y el mundo. Es importante recordar que este proceso de reconexión con nuestras sensaciones es un viaje que estamos comenzando, tras siglos dominados por la racionalidad y la supresión del sentir. Se requiere, entonces, prudencia y paciencia.
Csikszentmihalyi también había relacionado el fluir con un estado

> El verdadero fluir va asociado a un estado de conciencia del cuerpo relajado y enfocado

alfa del cuerpo, identificado por las neurociencias como un estado de conciencia donde prevalece la relajación y el enfoque.
Coincidimos por tanto en la importancia de asociar el fluir con un estado adecuado del organismo. De lo contrario, podemos experimentar percepciones alteradas o confusas, especialmente bajo ansiedad o estrés crónico. En ocasiones, es aconsejable permitir que una emoción intensa se atenúe para lograr una percepción más clara y evitar reacciones impulsivas o evasivas.

En resumen, escuchar nuestro estado actual y atender a nuestras sensaciones corporales y a las consecuencias de nuestros actos nos ayuda a enriquecer nuestra vida. Reflexionar sobre cómo equilibrar el fluir con el compromiso abre nuevas posibilidades, mientras no perdemos de vista la importancia de mantener un organismo perceptivo y claro. Este proceso nos invita a abrazar la complejidad de nuestra existencia, promoviendo una introspección que evalúa nuestras necesidades y cómo interactuamos con el entorno. ✦

FELICES EN EL MUNDO ANALÓGICO

Reconectar con la vida más allá del mundo digital nutre la salud, la vitalidad y la creatividad. Lo analógico es el antídoto al exceso de virtualidad.

ANNA SÓLYOM
TERAPEUTA
PSICOCORPORAL

¿Está la realidad virtual cegando nuestras sensaciones físicas? Si al final se acaba adueñando de todo, como en la novela de Leino, ¿cómo podremos distinguir entre lo real y la ilusión?

Cada vez dependemos más de nuestra mascota más apreciada: el teléfono móvil y otros artilugios similares. Sin embargo, el mundo tridimensional que habitamos es analógico, por lo que si lo confiamos todo a las pantallas, nos estaremos perdiendo lo mejor de la vida.

Piia Leino, escritora finlandesa ganadora del premio literario de la Unión Europea del 2019 con su novela *Cielo*, narra cómo en un país distópico toda la vida se traslada a la nube, mientras se va extendiendo la epidemia de la apatía. La realidad virtual se apropia de todo, de tal manera que cualquier cosa pierde su sentido fuera de ella.

¿Te suena esto? Quizá esta apatía se sanaría sintiendo el calor del sol en la piel, algo aún imposible en el mundo digital.

SENTIDOS Y EMOCIONES

Sin conexión con los sentidos físicos, la realidad se reduce a las ondas cerebrales y a las historias que nos contamos. Eso es lo que sucede en la película *Her* (Ella), cuando el protagonista se enamora de una inteligencia artificial, con lo que pierde todavía más el contacto con la realidad: es incapaz de desarrollar un vínculo con una persona real.

La realidad es «lo que hay»: lo que percibimos sin pantallas de por medio, lo que es alcanzable a través de la experiencia inmediata de los sentidos físicos. Está compuesta de vivencias externas e internas, como sonidos, juegos de luces y sombras, sensaciones como la temperatura y la textura, así como de la percepción cinestésica del espacio que el cuerpo

ocupa. Todo esto es interpretado por el cerebro a través de lo que le llega por los sentidos.
Analógico es todo aquello que funciona sin cargarlo con electricidad, todo lo que existe al otro lado de la nube, de los programas encerrados en servidores y circuitos electrónicos.

BAJAR DE LA NUBE

Contra la fatiga ocular, las migrañas, la rigidez de las articulaciones, el dolor de espalda, los trastornos del sueño y del estado de ánimo, entre muchos otros, una clave es volver a lo analógico para sentir la vida en toda su potencia. El mundo analógico nos permite reconectar con la vida y con nosotros mismos. Veamos algunas maneras sencillas de hacerlo:

- **Tómate un té o un café** en casa o en una terraza al sol. Pregúntate cómo te sientes realmente, qué cosas te interesan en ese momento de tu vida. Trátate con la curiosidad con la que preguntarías a un amigo íntimo a quien no has visto por una temporada.
- **Haz ejercicio:** Como han explicado los psiquiatras Shoma Morita y Phil Stutz, el trabajo físico es clave para recuperar el bienestar físico y mental. Necesitamos que el 70% de agua que compone nuestro cuerpo se mueva, porque de otro modo se estanca y podemos acabar enfermando.
- **Leer un libro de papel,** al igual que los diarios y las revistas impresos, alimenta el tacto y la vista.
- **Escuchar música en directo,** cantar o bailar también nos reconecta con las energías primordiales que acompañan al ser humano desde sus orígenes.
- **Escribir a mano** en una libreta libera y aclara la mente. ¿Cuáles son los secretos que te escondes? Prueba qué pasa si les das expresión en una hoja de papel, aunque luego les prendas fuego.
- **Trabaja con las manos:** A las manos les encanta la creación, a la que podemos dar rienda suelta en talleres de cerámica o de cualquier otra disciplina artesanal. ✦

> Lo analógico fuera del mundo electrónico permite estar más cerca de la vida

BIENESTAR INSTANTÁNEO

1. Conecta de nuevo con la Naturaleza
Volver a la madre Tierra, que es nuestro verdadero hogar, nos sana y nos revitaliza física y mentalmente, además de despertar la creatividad.

2. Observa tu ritmo cuando caminas
Con el propósito de desconectar de las pantallas, camina con libertad. Observa el ritmo, cómo distribuyes el peso de tu cuerpo, qué miran tus ojos, qué escuchan tus oídos.

3. Concéntrate en el proceso de la respiración
La respiración une el cuerpo y la mente. Mientras caminas por el campo, dedica 20 minutos a fijarte en ella. ¿Es profunda o superficial, regular o irregular?

4. Fúndete con la vida que te rodea
Abandona tu rutina habitual de pensamiento y percibe intensamente los colores, las texturas, los sonidos, los olores. Siente que formas parte de la maravillosa trama de la vida.

VIDA NATURAL

Practica la conexión con la tierra

El *grounding* o «toma de tierra» es un antídoto antiinflamatorio de primer orden. Nuevos estudios confirman los beneficios de caminar descalzo.

Cada vez se amplía más el conocimiento de lo positivo para la salud que resulta caminar descalzos en contacto con la tierra. Recientemente, un estudio dirigido por Stephen T. Sinatra, de la Universidad de Connecticut (EEUU), aseguraba que es uno de los secretos para una vida sana porque es un antiiflamatorio natural y general. El *grounding* permite ponerse en contacto con la carga eléctrica natural de la tierra (electrones). «Creemos que este antiinflamatorio natural es la terapia no farmacéutica preferente. Resulta gratuito, fácil de implementar y mejora la calidad de vida. Nuestro grupo de investigación se refiere a la conexión a tierra como 'vitamina G' o 'nutrición eléctrica'», explican en el estudio. «El suelo terrestre es electrónicamente activo y dinámico, está inundado de enormes cantidades de electrones libres. Y cuando se conducen al cuerpo humano, producen cambios fisiológicos favorables», concluye. También lo aconsejan para problemas persistentes, puesto que los electrones asimilados de la tierra son antioxidantes de acción rápida y sincronizan los ritmos hormonales del cuerpo. En algunas zonas verdes se han creado circuitos seguros para realizar esta práctica. Por ejemplo, la Selva de la Aventura, en Girona, cuenta con un recorrido de 1,5 km de arena, piedras, barro, hojas, corteza de árboles, etc, para niños y personas mayores.

CÓMO CARGAR LAS PILAS

Procura caminar descalzo al aire libre sobre tierra, hierba o arena. Después de un episodio de lluvia, quítate los zapatos y quédate un rato parado pisando la tierra húmeda. Estírate con la espalda, las piernas o los brazos desnudos sobre superficies naturales. Nada en el mar o en un lago. Practica la jardinería y la horticultura sin usar guantes.

HOGAR

REÚSA LOS TAPONES DE CORCHO

Junta al menos 37 tapones de la misma longitud (o córtalos para igualarlos). Pégalos los unos a otros en una hilera de 7, que será la fila central. Añade hileras decrecientes por los dos lados hasta formar un hexágono. Será un excelente salvamanteles.

AHORRO

PAÑOS LIMPIOS SIN DERROCHAR ENERGÍA

Para ahorrar agua y, sobre todo, energía eléctrica, en lugar de lavar los paños de cocina con un programa largo caliente, colócalos en una olla con agua, añade una cucharada de jabón y 2-3 de bicarbonato, hiérvelos durante unos 8 minutos y a continuación mételos en la lavadora con un programa corto y agua fría.

SIN TÓXICOS

REMEDIO PARA AHUYENTAR A LAS MOSCAS

Para evitar las moscas, no uses tóxicos insecticidas. En su lugar, coloca botes de cristal en los que habrás mezclado dos partes de vinagre de limpieza por una de agua. Introduce una rodaja de limón y diez clavos de olor. Renueva cada cuatro o cinco días.

DIETA SOSTENIBLE

Alimentos para ahorrar agua

Para adaptarse a los periodos de sequía es necesario realizar una mejor selección de productos alimentarios.

El 5 de junio se cumplen 50 años de celebración del Día Mundial del Medio Ambiente. Este año, el tema se centra en acelerar la restauración de la tierra, la resiliencia a la sequía y a la desertificación. Te proponemos luchar contra la sequía eligiendo bien tus alimentos.

• **Alimentos ecológicos.** Elige un tipo de agricultura que no derroche agua. La agricultura de regadío industrializada consume el 80% del agua dulce disponible, bombea el agua subterránea en exceso, erosiona el suelo, agota sus nutrientes y libera CO2 a la atmósfera en lugar de retenerlo. Por el contrario, los campos de cultivos ecológicos cuentan con diez veces más de materia orgánica, y esto les permite almacenar y retener mejor el agua de lluvia.

• **Rechaza hortalizas regadas con pozos ilegales.** Se calcula que se venden unas 35.000 toneladas de fresas y frutos rojos cultivados en Doñana ilegalmente y regados con agua robada. Por ello, el consejo es buscar agricultores ecológicos y de confianza cuando compres estas frutas.

• **Cocina al vapor.** En general, se utiliza menos agua para cocinar al vapor que para hervir verduras y, según un estudio del *Journal of Food Quality*, cocinar al vapor es más nutritivo. De media, la preparación al vapor reduce unas cuatro o cinco veces la cantidad de agua que se usa en una cocción por inmersión. Cuando se cocine con agua conviene aprovecharla para caldos y sopas, o para regar las plantas cuando se enfríe.

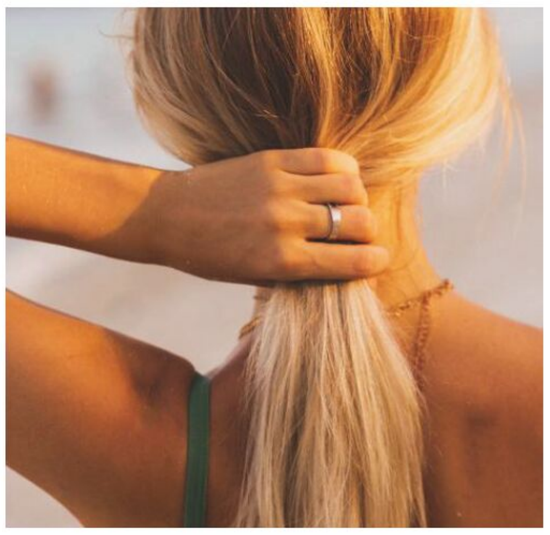
• **Chocolate, el justo.** El concepto de huella hídrica indica la cantidad de litros de agua que se necesita para producir un kilo de alimentos. Según la Water Footprint Network, producir un kilo de chocolate supone consumir 24.000 litros de agua, más que la carne de ternera (15.500 litros). Otros productos que requieren mucha agua son los lácteos.

ACTIVISMO

El poder de las abuelas ante al cambio climático

Mujeres mayores suizas denuncian a su Gobierno por no protegerlas de los riesgos del cambio climático, y ganan.

Frente a la inacción de los gobernantes, más interesados muchos de ellos hoy en día en la maquinaria de la guerra, llega el poder de las abuelas, que acaban de lograr en Suiza un hito histórico: han conseguido que el máximo tribunal de derechos humanos de Europa, en Estrasburgo, dictamine que su Gobierno ha violado los derechos humanos de sus ciudadanos al no hacer lo suficiente para combatir el cambio climático. No son solo los jóvenes liderados por Greta Thunberg los que actúan. Este grupo de abuelas, también conocidas como *Klima Seniorinnen*, tenían una media de más de 64 años y pusieron una demanda al argumentar que la inacción climática de su Gobierno las pone en riesgo de morir durante las olas de calor. Las mujeres exponían que su edad y género las hacían particularmente vulnerables a los impactos del cambio climático. Esto sucede mientras los termómetros se disparan y superan todos los récords de temperatura. Este veredicto crea un precedente esperanzador y anima a todos los movimientos sociales y ecologistas a exigir una tierra habitable para to-



CON LA LUNA

CORTARSE EL PELO

Para que crezca más rápido:

• El domingo 9 desde las 14h. Todo el lunes 10 y el martes 11 hasta las 9h.

•El miércoles 19 a partir de las 15h. Todo el jueves y el viernes hasta las 23h.

Para que crezca más fuerte:

• Desde el viernes 14 a las 20h hasta el sábado 15 a las 18h. Todo el domingo 16 y el lunes 17.

DEPILARSE

• El domingo 9 entre las 14h y ñas 17 h. El viernes 14h entre las 7h y las 19h. El martes 18 a partir de las 5h hasta el miércoles 19 a las 14h.

PLANETA SANO

CÓMO REDUCIR Y REUTILIZAR LOS EMBALAJES CON CAJAS DE CARTÓN

Para fabricar 400 embalajes de cartón debe talarse un árbol lleno de vida que absorbería entre 10 y 22 kg de CO_2, además de los que almacena. Según la consultora Bernstein, Amazon envía un promedio de 608 millones de paquetes cada año. Si no quieres contribuir a este derroche, haz menos compras digitales y, cuando las hagas, busca la opción «embalaje mínimo», que implica que te llegará el producto en el envase original. Llena el carrito digital durante la semana y luego compra todo de una vez, así te llegará en un único paquete. Luego, puedes reconvertir las cajas en algo útil: puedes construirte hasta una estantería porque el cartón es muy resistente.

ESTE MES, SOLO CON

CLARA

Consigue uno de estos productos

sensilis | Sensitive Skin Lab y COMODYNES

LA MEJOR COSMÉTICA DE TRATAMIENTO

YA EN TU QUIOSCO

SANDÍA, HIDRATANTE Y REFRESCANTE

GABRIELA ESCRIVÁ
EXPERTA EN HUERTO-JARDÍN ECOLÓGICO

La sandía nos anuncia el calor y es el fruto de la tierra más refrescante. Incluye su cultivo en tu huerto y disfruta de todos sus beneficios mineralizantes e hidratantes.

De tamaños y colores diversos, la sandía es una planta herbácea anual de porte rastrero o trepador –gracias a sus zarcillos pilosos– que puede llegar a cubrir 4 o 5 m^2. Sus raíces superficiales se adaptan a los climas cálidos absorbiendo con rapidez el agua de lluvia y el rocío matinal. Sus hojas son suaves al tacto, pero en contraposición, el envés es muy áspero.

SIEMBRAS. En el huerto, la siembra se realiza de marzo a mayo; pero previamente se ha iniciado la siembra en un semillero protegido en febrero. El marco de cultivo es de 1 m entre hoyos. Rellénalos con compost y coloca dentro 2 o 3 semillas. Después de que germinen, selecciona la mejor planta en cada hoyo y descarta las restantes. Cuando las sandías hayan cuajado, puedes realizar el pinzado de los brotes terminales para que la mata no se expanda mucho. Sembrar variedades locales siempre será una buena elección. A escala general, las más frecuentes son las tipo *Sugar baby*, pequeñas y de corteza verde oscuro y las tipo *Crimson* de corteza rayada.

RIEGO VARIABLE. El aporte de agua varía a medida que se desarrolla la planta. Previo a la siembra, debe ser abundante. Luego, más corto y frecuente. Ya desarrollada la planta y hasta el momento de la floración, los riegos largos son los más indicados. En este punto, espera hasta que el suelo esté bien seco para volver a regar. Cuando arranque la floración los riegos deben ser cortos y diarios. El momento del cuajado y formación de los frutos es el de mayor demanda

PLANTAS DEL MES

Citrulus lanatus

- **Suelo.** Suelto, arenoso y rico en **materia orgánica** aportado como abono de superficie. También tolera suelos salinos.
- **Luz.** Sembrar en un lugar que pueda crecer a pleno sol.
- **Riego.** Será variable según el momento de desarrollo de la planta: al inicio, más abundante y después, más espaciado.
- **Asociaciones.** Se lleva bien con maíz, judías y clavel de moro.

COLOR DE SOL

Flores. Las flores de la sandía son amarillas y solitarias; las hay femeninas y masculinas en la misma planta.
Frutos. Las flores femeninas son las productoras de los frutos.
Polen. Las flores masculinas proveen el polen.
Polinización. Es entomófila, por lo que corre a cargo de insectos.

hídrica. En consecuencia, haz riegos largos y abundantes.

PLAGAS. La araña roja (*Tetranychus urticae*) se observa como pequeñas decoloraciones puntuales por toda la hoja. Las verás como pequeños puntos rojizos en el envés de la hoja, en medio de los «hilos» de la telaraña. Se evidencian en momentos de alta temperatura. Los pulgones (*Aphis sp.*) se agrupan detrás de las hojas. Los trips (*Frankliniella occidentalis*) dan un aspecto plateado a la planta a causa de las picaduras de las larvas en el reverso de las hojas. El mildiu y el oídio son hongos que la atacan si aumenta la humedad. El proceso de formación del fruto puede verse interrumpido ya que puede secarse la flor y abortar. Si proteges el huerto del estrés provocado por la temperatura y el viento, evitarás estos problemas.

COSECHAS. Cuando se secan los zarcillos y dos hojuelas redonditas cercanas al pedúnculo, la sandía está madura. El oído te ayudará si al golpear con los nudillos escuchas un sonido sordo dentro de la sandía. Esto ocurre entre los 3 y 4 meses después de haber iniciado la siembra. Deja un pedúnculo de 5 cm para evitar la entrada de patógenos al fruto. El color amarillo intenso de la parte que descansa sobre el suelo es otro indicativo de buen punto de maduración.
Si en pleno verano, el sol es muy fuerte, conviene cubrir levemente los frutos con pasto seco o paja para evitar que pierda color la cáscara. Además, la cobertura del suelo evitará el crecimiento de malezas y aislará los frutos de la superficie húmeda. ✦

EL HUERTO DE JUNIO

Qué sembrar este mes

Zanahorias. Siembra directamente en el bancal a una profundidad de 0,5 a 1 cm. Si **mezclas con arena** sus semillas favoreces la distribución homogenea en el suelo.

Lechuga. Es momento de sembrar la lechuga maravilla de verano **en el semillero**, para después tener lista para hacer el trasplante definitivo al bancal.

Están listos para cosechar

Judías tiernas. Se pueden cosechar hacia los **70-80 días de la siembra.** Si las dejas más tiempo, forman las semillas y las vainas se vuelven fibrosas.

Pimientos largos. Cuando están firmes y brillantes, no rugosos, **con tijera de podar**, realiza cortes limpios en los cabos de los frutos verdes o maduros, según prefieras.

Otras tareas de temporada

Suelo. Es buen momento para **aplicar acolchados** gruesos de paja al huerto. También es momento para sombrear los cultivos y el compost.

Plantas. Para mejorar la circulación del aire entre l as plantas, aprovecha este mes para **desbrotar las tomateras** y podar las hojas de la base.

HIGIENE FEMENINA ECOLÓGICA

Los productos de higiene menstrual se han sumado a la ecología y el cuidado de la salud de la mujer con materiales más sanos, cómodos y reusables.

M. MAR JIMÉNEZ Y Á. GONZÁLEZ, EXPERTOS EN HOGAR ECO

En las últimas décadas, los productos de higiene femenina han sufrido una gran transformación. El usar y tirar ha aportado comodidad, si bien su valor se ha disparado a los 1.200 euros de gasto medio anual, sin contar la huella medioambiental. Veamos algunas opciones más sostenibles y saludables.

COPA MENSTRUAL. Ofrecen ventajas como su larga duración, buena relación calidad-precio, materiales saludables sin plastificantes **ni contaminantes hormonales** (BPA y ftaltos), ecológica (sin blaqueantes ni aditivos) y hasta «empoderamiento menstrual» porque, lejos de ocultar la sangre, te reconcilia con el periodo. Existen esterilizadores para la desinfección total de la copa.

DISCO MENSTRUAL. Poco conocido todavía, es similar a la copa en reutilización y material, silicona de grado médico, hipoalergénica y **no afecta a la flora vaginal.** También destaca su comodidad, más horas de uso sin tener que vaciarlo y permite mantener relaciones sexuales porque se coloca a más altura que otros productos.

TAMPONES. Los hay de algodón orgánico certificado GOTS muy absorbentes y que respetan los tejidos vaginales frente a los convencionales. Sin blanquer, sin rayón, sin tintes ni fibras sintéticas que puedan irritar el pH de la piel o mucosas, son opciones eco biodegradables y compostables.

COMPRESAS. Las hay de celulosa ecológica que protegen de forma segura y natural. Al estar libres de plásticos, perfumes y sin blanquear con cloro, no alteran el pH de la piel y las mucosas. Las hay **de tela lavables** que permiten transpirar y son sostenibles a nivel económico y medioambiental.

GELES, CREMAS, ACEITES. Las marcas de higiene menstrual también ofrecen otros productos para esta zona, como jabones limpiadores suaves que preservan la microbiota vaginal, serums o lubricantes y complementos para el ciclo. ✦

ROPA INTERIOR

Bragas. Con distintas capas absorbentes, las bragas menstruales son todo un descubrimiento para muchas mujeres. Se pueden usar solas o como complemento a la copa o un tampón en los días intensos del ciclo. Son cómodas, antibacterianas y transpirables.

Compresas de día con alas

De Organyc, son suaves, 100% de algodón orgánico, sin tintes, perfumes, cloro ni plásticos. **4,90 € • planetahuerto.es**

Vaso Cyclo esterilizador

Tu solución portátil para limpiar y desinfectar tu copa menstrual en cualquier lugar. Es plegable y ligero. **7,90 € • ilovecyclo.com**

Compresas de Maripuritijetitas

Absorbentes, impermeables y transpirables, en diferentes estampados de popelín orgánico. De **15 a 19 € • maripuritijeritas.com**

Gel orgánico íntimo de Avril

Sin jabón, preserva el equilibrio de la zona íntima. Certificado Ecocert, contiene agua de azahar ecológica. **5,20 € • planetahuerto.**

Disco-copa menstrual

De Fruugo, es reutilizable y ecológico, es de tamaño mediano, fácil de quitar y protege sin fugas unas 12 horas. **14,95 € • fruugo.es**

Tampones de Organyc

Sin aplicador, son 100% de algodón biológico, hipoalergénicos y transpirables, y con certificación ICEA. **5€ • planetahuerto.es**

Braga menstrual de Masmi

Hipoalérgicas, están fabricadas con algodón ecológico certificado GOTS (Global Organic Textile Standard). **22,51 € • planetahuerto.es**

Jabón íntimo de Münnah

Ideal para pieles sensibles, está formulado con ingredientes ecológicos certificados. **17,90 € • conasi.eu**

Copa de látex natural Fair

Suave, flexible, reutilizable , 100% látex natural , biodegradable y de Comercio Justo (Fair Trade). **16,99 € • conasi.eu**

SUSANA CARMONA
PSICÓLOGA CLÍNICA Y DOCTORA EN NEUROCIENCIAS

"El cerebro de la mujer se transforma con la maternidad"

Pionera y todo un referente en investigar qué ocurre en el cerebro de la mujer con el embarazo, la Dra. Carmona apuesta por la matrescencia.

ELISABET SILVESTRE, DOCTORA EN BIOLOGÍA

La maternidad es tan antigua como la especie. Desde sus orígenes, las mujeres han gestado y parido, aunque la ciencia no haya puesto el foco en estudiar qué ocurre en estos periodos, más allá de los cambios físicos aparentes que ello conlleva, a pesar de que el 85% de las mujeres experimentan un embarazado en algún mometo de su vida.

Susana Carmona, neurocientífica y directora del grupo de investigación Neuromaternal en el hospital Gregorio Marañon de Madrid, destaca como pionera en evidenciar cómo cambia el cerebro con la maternidad. Sus investigaciones científicas son referentes mundiales y, además, acaba de publicar *Neuromaternal* (Ed. Sinequanon), un libro brillante en el que cuenta de forma divulgativa su experiencia en el campo profesional y personal como mujer, mamá y científica.

> Los procesos que atañen a la mujer están claramente inexplorados en estudios biomédicos

No se había estudiado antes el cerebro de la mujer, ¿a qué lo asocia?

La razón principal yo creo es porque casi todos los investigadores principales de los diferentes grupos de investigación o los profesores han sido señores. Los procesos que atañen a la mujer, como la menstruación, los anticonceptivos, la menopausia, están claramente inexplorados. Como pretexto se ha hecho referencia a fluctuaciones hormonales que podían afectar a las investigaciones. Ahora se ha demostrado que no hay más variabilidad entre sexos, simplemente que

Durante el embarazo disminuye la sustancia gris del cerebro de la mujer

Los cambios en el cerebro de la madre perduran después del parto

las mujeres variamos en meses y los hombres en días, o sea, la fluctuación es la misma, pero el rango temporal es diferente. Podemos decir que hay un sesgo de sexo en biomedicina y que se está intentando revertirlo.

Sus estudios empezaron por un interés y una dedicación personal, sin financiación...

Todo empezó por curiosidad genuina. Somos mujeres y científicas, y tanto nuestro grupo, como otras colaboradoras en Estados Unidos y en Europa, casi todas estamos motivadas por un interés personal. Queremos conocer qué efecto tiene en nuestro cuerpo los anticonceptivos, qué pasa durante la menopausia, o cómo cambia el cerebro de una mujer con el embarazo...

Entonces, de esa curiosidad nace una capacidad de sacrificio y una motivación para llegar a tomar ese camino de dedicación clara a la investigación, forma parte de nuestra vida.

¿Qué ha descubierto en sus estudios?

Nuestros resultados respaldan lo que ya intuíamos las mujeres: la maternidad nos transforma y cambia profundamente nuestro cerebro. En concreto, hemos evidenciado que durante el embarazo se produce una disminución del volumen de la sustancia gris del cerebro de la mujer; y, además, estos cambios pueden permanecer hasta unos seis años después del parto, incluso para siempre. El cerebro de la mujer se transforma con la maternidad.

¿Se conoce si una mujer ha sido madre viendo su cerebro?

Podemos clasificar si una mujer ha pasado por un embarazo únicamente con la imagen de cambio cerebral y esto es algo que no he visto nunca en ningún otro estudio. Además, destacaría que muchas veces se asocian las reducciones de volumen con problemas o con déficits cognitivos, aunque menos tamaño no implica menos capacidad. En nuestro estudio no encontramos eso, sino que encontramos que los indicadores de estos cambios están relacionados con una optimización del pro- ↪

ceso de la maternidad, es decir, que facilitan la transición a la maternidad. Y, sobre todo, no perdería de vista el paralelismo con estudios en modelos animales, ya que tenemos 50 años de investigación en modelos animales y de ellos ya sabemos que las hormonas de la gestación modifican el cerebro de la madre y facilitan la conducta maternal.

¿Han estudiado el cerebro del padre?

Sí hemos hecho algunos estudios en papás y los hemos publicado también. En resumen, observamos cambios en el cerebro de los papás mucho menos pronunciados en relación con los que observamos en las mamás.

¿Qué ocurre en madres y padres adoptivos?

A partir de los modelos animales sabemos que tanto en papás como en mamás adoptivas, en personas que cuidan y que están en interacción con el bebé pero no pasan por un embarazo, también se facilita la conducta maternal –esto es obvio– y, también se producen ciertos cambios cerebrales, si bien estos cambios cerebrales son diferentes y tardan más en ponerse en marcha. Esto es lo que sabemos haciendo una mezcla de modelos animales y modelos humanos, y es un campo de estudio que vamos a seguir para profundizar en él también.

El cerebro se prepara para cuidar al bebé de modo diferente en cada caso...

Creemos que en la mujer gestante se va cuajando el cambio del cerebro durante todo el embarazo; y en el caso del padre, tiene más que ver con el nacimiento del bebé. Esto es lo que creemos con las piezas del puzle que tenemos ahora. La biología parece decir que durante la gestación, el bebé y la placenta ya hacen un gran trabajo modulando el cerebro de la madre para que le cuiden desde el momento de nacer. El bebé no puede esperar una semana o varias a que se produzcan todos estos cambios para que alguien le cuide, a que la interacción afiance el vínculo, necesita que ya en el momento en el que nazca, la mamá esté ahí preparada para ello.

Dice en su libro que la maternidad cambia la percepción del yo...

La antropóloga Dana Raphael definió en 1973 el término *matrescencia* para redefinir el proceso de convertirse en madre. Después, hay otras autoras que han retomado el término y es algo que cuando preguntas a cualquier mamá, ya te dice que se siente completamente diferente, que ser mamá no es solo ajustar ciertos parámetros logísticos y ya está, sino que sientes cambios no solo físicos, sino también en tu percepción del yo y en lo que la sociedad espera de ti. Ser mamá te transforma, cambia tu identidad. Yo puedo hablar de mi experiencia personal, aunque cada uno lo vive de forma ligeramente diferente.

Ser mamá cambia tu identidad, cambia la percepción del yo

El bebé hace un gran trabajo modulando el cerebro de la madre para que le cuide

Para mi si mi yo fuese un círculo, de repente mi hija no estaba al lado, estaba dentro, era como una especie de extensión del yo, y todo lo bueno y lo malo que le pasase a ella me estaría pasando a mí, incluso físicamente. Luego, entiendo que habrá una evolución y al final de la adolescencia este circulito va a querer salir, y yo voy a tener que reconvertirme en algo ligeramente diferente a lo que era antes de ser mamá. La conducta maternal supone muchas veces anteponer sus deseos y sus necesidades a los propios, que también se observa en modelos con animales.

¿La matrescencia puede ayudar a cambiar el discurso que hay sobre la maternidad?

El término en sí une dos conceptos, el de maternidad y adolescencia, una forma de visualizar la gran neuroplasticidad que se produce en esas dos etapas de la vida. Ambos son periodos de maduración y crecimiento, de transformación vital irreversible digna de ser nombrada, valorada y estudiada. Esos cambios en la memoria, esos despistes, son más un proceso de desorientación y reorientación, perderse para reencontrarse y reconstruirse. Se sigue poniendo más el foco en los despistes, incluso se explica la reducción de materia gris en el cerebro como algo negativo, cuando la realidad es que son cambios positivos para que el bebé sea capaz de secuestrar la atención de la madre ante sus demandas.

Además, la maternidad rejuvenece el cerebro...

Se dispone de algoritmos entrenados para calcular la edad a través de imágenes del cerebro con precisión, y se han hecho estudios testando cerebros de mujeres. Los resultados indican que los cerebros de las mamás se corresponden con menos edad de la que realmente tienen.

> Los cambios de memoria en la mamá son parte del proceso de reconstruirse

> El tipo de inicio del parto influye en los cambios en el cerebro de la mujer

¿Cómo influye el parto en los cambios del cerebro?

En el último estudio evaluábamos a mujeres antes y después de que dieran a luz. Algunas de estas mujeres dieron a luz por cesárea programada, otras por cesárea de emergencia y otras por parto vaginal. Vimos diferencias en función de si se habían puesto de parto o no de forma natural, no si finalmente el nacimiento se había producido vía vaginal o por cesárea. Las hormonas del parto son diferentes y la respuesta del sistema inmune también, y ese proceso hormonal que desencadena el inicio del parto es lo podía estar influyendo en algunos cambios cerebrales.

Para finalizar, dice en su libro que «Somos nuestro cerebro»...

Sí, y aquí me gustaría puntualizar que somos nuestro cerebro pero no somos solo biología. Obviamente los seres humanos somos seres sociales y culturales y a veces es difícil diferenciar la contribución de la biología de la que tiene la cultura. ✦

EJERCICIO

¿CUÁL ES EL RITMO IDEAL PARA REALIZAR CAMINATAS?

C. NAVARRO
FISIOTERAPEUTA

Tengo que reconocer que he llevado un estilo de vida sedentario que me ha pasado factura. Tengo colesterol, sobrepeso e hipertensión. El médico me aconseja que camine 7-8 km diarios, pero me pregunto a qué ritmo debo hacerlo para que sea eficaz. **Luca (Murcia)**

Haces una pregunta muy acertada porque no todo es caminar 10.000 pasos o 7 kilómetros, porque el efecto depende en buena medida de la velocidad.

• **A paso ligero.** El consejo es que la caminata sea a paso ligero, pero esta no es tampoco una indicación muy precisa. La doctora Catrine Tudor-Locke, de la Universidad de Massachusetts en Amherst (Estados Unidos), ha investigado cuál es el ritmo idóneo para una caminata saludable y ha concluido que es aquel que multiplica por tres la tasa metabólica en reposo. Para la mayoría de las personas esto significa cubrir 4,3 km en una hora. Haciendo una regla de tres, para recorrer 8 km no deberías superar los 111 minutos. Lo cual supone unos cien pasos por minuto. Para saber en cualquier momento si estás caminando al ritmo adecuado, solo tienes que contar los pasos que das en diez segundos y multiplicar la cantidad por seis.

• **Ten en cuenta tu estado.** Por supuesto, las matemáticas hay que matizarlas con variables como la condición física individual, la edad o las características del recorrido (no es obviamente lo mismo andar en llano que cuesta arriba). Si estás en muy buena forma física y tienes menos de 60 años, puedes dar algunas zancadas más por minuto. En cualquier caso, siempre te debes sentir cómoda y no te debe resultar una actividad extenuante.

• **Distancia.** Tu médico te ha recomendado que camines 7-8 km, pero quizá no pensó en la velocidad. Es una distancia considerable para hacerla a paso ligero, sobre todo si has sido una persona sedentaria y estás empezando a ejercitarte.

• **Punto de partida.** Quizá te puede ayudar esta indicación: no está mal empezar con 3.000 pasos (1,8 km) en media hora de caminata diaria.

• **Cuida tus articulaciones.** Ten en cuenta que, si tienes sobrepeso, caminar puede resultar un poco estresante para tus pies y tus rodillas. Valora la posibilidad de hacer bicicleta estática o natación uno, dos o tres días a la semana para sustituir la caminata hasta que reduzcas peso.

NUTRICIÓN

CUIDAR LOS LABIOS PARA PREVENIR LAS BOQUERAS

MARTINA FERRER
NUTRICIONISTA

Hace poco he detectado que se me hacen en las comisuras de los labios unas pequeñas heridas que cuestan de curar, me escuecen y se resecan provocando dolor. ¿Hay alguna forma de evitar que se produzcan? ¿Cómo se tratan cuando ya han aparecido? **Lola (Cádiz)**

Las boqueras nos dan información de cómo está tu salud. Estas heriditas pueden estar causadas por déficit de vitamina B2 o deberse a una hipoclorhidria que provoca que haya reflujo y que por la noche caiga saliva en las comisuras de los labios.

• **El déficit de B2** también se manifiesta con problemas en la piel de la cara, labios que se cortan y rojeces en las orejas y en otras partes del cuerpo.

• **Los alimentos ricos** en vitamina B2 son principalmente los de origen animal, como la leche, el queso, el yogur, los huevos, el salmón y las vísceras, como el hígado y los riñones. Además, la vitamina B2 también se encuentra en algunos alimentos de origen vegetal como las espinacas, almendras, avena, semillas de girasol, col rizada, berros, las setas, la soja y los guisantes.

• **La suplementación** está indicada si no se consigue suficiente riboflavina a través de la alimentación.

• **Si la causa** de las boqueras no es el déficit de dicha vitamina, puedes tomar un vaso de agua con un poco de zumo de limón en ayunas y una cucharada de vinagre de manzana sin pasteurizar antes de la comida para mejorar la acidez estomacal y evitar así la hipoclorhidria.

DIETÉTICA INTEGRATIVA

AYUDAS PARA EL SÍNDROME DEL OVARIO POLIQUÍSTICO

MARÍA CAJO
DIETISTA

Estoy diagnosticada de Síndrome de Ovario Poliquístico. Voy siguiendo las consultas de supervisión con mi especialista, y quería saber si puede ayudarme algún tipo de alimentos y hábitos para paliar los síntomas. Lucía (Granada)

En primer lugar, comentar que no hay dos Síndromes de Ovario Poliquístico (SOP) iguales. Cada mujer con SOP lo vivirá de una forma diferente porque los síntomas y su gravedad varían muchísimo de una mujer a otra.

• **La alimentación** tiene una relación clara con el SOP. Es importante mantener el consumo de proteínas e hidratos de carbono en proporciones adecuadas para prevenir posibles picos de insulina. Evita los alimentos con alto índice glucémico, como los azúcares refinados, el pan blanco, los almidones simples y los alimentos procesados. Las mejores fuentes de fibra se encuentran en las frutas y las verduras, especialmente en manzanas, naranjas, peras, zanahorias y brócoli, así como en legumbres como garbanzos y lentejas. Y, por supuesto, no hay que olvidar la relación de grasas saludables.

• **Evita los tóxicos** como los disruptores endocrinos –pesticidas, bifenol A y parabenos–, ya que en el caso de SOP el sistema endocrino es más sensible aún que en las mujeres que no lo padecen. Para evitarlos, optar por alimentos de producción ecológica y productos cosméticos certificados ayuda a minimizar su exposición.

• **El ejercicio** resulta un gran aliado, ya que mejora la sensibilidad a la insulina, el metabolismo y ayuda a combatir cualquier exceso de peso que se puede producir debido a los desequilibrios hormonales.

• **Suplementarse** puede ayudar en el SOP también: el omega 3 y la curcumina reducen la inflamación; el inositol, la berberina, el resveratrol y la canela equilibran los niveles de glucosa; los probióticos, la vitamina D, la glutamina, la melatonina y el zinc, también ayudan. Puedes consultar con un especialista para tu caso.

ODONTOLOGÍA

MANTENER LOS DIENTES MÁS BLANCOS Y SIN MANCHAS

DRA. S. PEREYRA
ODONTÓLOGA

Con el tiempo, mis dientes han ido perdiendo su color blanco. Me gustaría saber qué puedo hacer para tener un esmalte dental más blanco y sin manchas, sin recurrir a los tratamientos blanqueadores más agresivos para los dientes. Manuela (Segovia)

Los dientes con el tiempo tienden a ponerse cada vez más amarillos debido al desgaste del esmalte dental que va dejando entrever la capa amarillenta de debajo llamada dentina.

• **Higiene bucal.** Una buena higiene bucal es la mejor aliada para combatir el decoloramiento de los dientes. Cepillar los dientes 2 o 3 veces al día con una buena técnica y el uso de seda dental 1 vez al día será fundamental para mantener los dientes limpios y nos ayudará a evitar la formación de sarro.

• **Esperar 30 minutos.** Es importante cepillar a los 30 minutos tras cada ingesta para no interferir en el proceso natural del propio diente después de las comidas, cuando el esmalte está especialmente vulnerable.

• **Alimentación.** Una dieta rica en frutas y verduras de hoja verde crudas ayuda a eliminar la placa bacteriana y a mantener niveles de calcio útiles para el mantenimiento de la salud bucal.

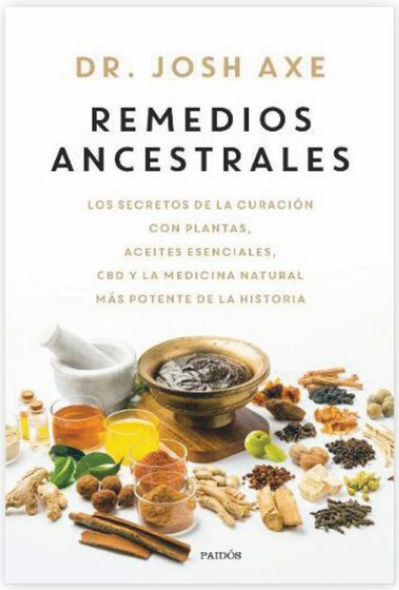
• **Cuidados.** El café, el té, el tabaco, el alcohol, el zumo de los cítricos, el azúcar y los refrescos carbonatados son nocivos para nuestra sonrisa, pero no se trata de eliminarlos por completo de nuestro estilo de vida sino de ser conscientes y responsables de los efectos que estos nos producen para regular nuestra frecuencia de consumo.

• **Limpiezas.** Hacer dos limpiezas dentales periódicas anuales también contribuirá a obtener una limpieza más profunda para el cuidado de nuestros dientes.

ENVÍA TUS CONSULTAS

Consulta a nuestros expertos escribiendo a **cm@rba.es** y poniendo en el asunto «*Consultas*», o envía tu consulta a Cuerpomente, calle Roc Boronat, 142, 08018 Barcelona

cuerpomente.com



CURACIÓN NATURAL

REMEDIOS ANCESTRALES

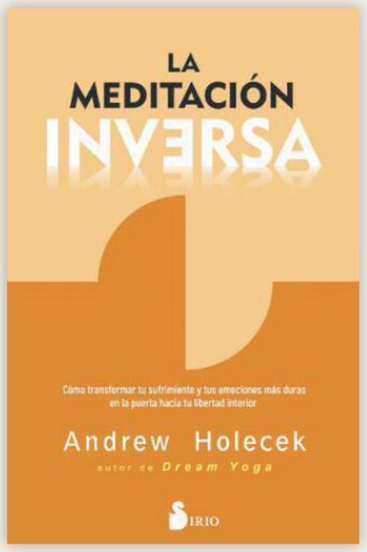
DR. JOSH AXE • PAIDÓS • 496 PÁG. • 22,80 €

El doctor Axe explica cómo tratar más de setenta enfermedades, perder peso y aumentar la vitalidad con prácticas curativas naturales que se han ido transmitiendo a través de los tiempos.

MEDITAR CUANDO ES DIFÍCIL

LA MEDITACIÓN INVERSA

ANDREW HOLECEK • SIRIO • 280 PÁG. • 13,95 €



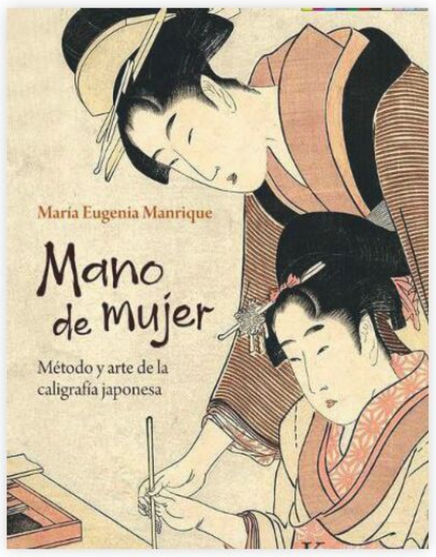
¿Por qué meditamos? Porque nos ayuda a sentirnos mejor al reducir la ansiedad, mejorar la calidad del sueño, desbloquear la mente, etc. «Pero, ¿qué pasa con tu meditación cuando las cosas se tuercen?, ¿dónde está tu espiritualidad 'cuando la roca encuentra el hueso', como se dice en el Tíbet?», nos pregunta Holecek. La meditación inversa es para cualquier persona que quiera llevar los retos de la vida en el camino del despertar. Holecek, con su mezcla característica de profundidad y claridad, enseña a avanzar con el mindfulness y la indagación, y después integra las rompedoras meditaciones inversas –de las que a menudo se huye– que transformarán tu práctica por completo.

POR QUÉ NO ERES UN FRAUDE

EL SÍNDROME DE LA IMPOSTURA

VALERIE YOUNG • KAIRÓS • 252 PÁG. • 19,95 €

Un sorprendente número de mujeres se sienten como impostoras en sus propias vidas y carreras. En este libro, Valerie Young ofrece a estas mujeres la solución que han estado buscando.



EL ARTE CALIGRÁFICO

MANO DE MUJER

MARÍA EUGENIA MANRIQUE • KAIRÓS • 168 PÁG. • 19 €

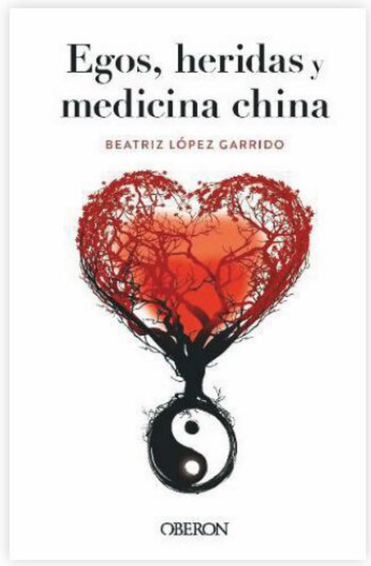
Hiragana es la escritura creada por las mujeres japonesas durante el período Heian para poder expresarse con su propia voz. Conoce el arte de la escritura caligráfica libre y expresiva.

ESCRIBIR SOLO PARA TI ES UNA HERRAMIENTA PODEROSA

ESCRITURA EXPLORATORIA

ALISON JONES • SIRIO • 272 PÁG. • 13,95 €

Con herramientas sencillas, como un lápiz, se pueden conseguir resultados extraordinarios. Todo lo que estamos aprendiendo sobre cómo mejorar nuestro rendimiento en la era digital apunta hacia una de nuestras tecnologías más antiguas: el lápiz y el papel. Escribir para nosotros, no para los demás, escribir cuando no sabemos qué queremos decir es una herramienta poderosa de pensamiento. Puedes usar las técnicas de este libro para reforzar las habilidades como el autodominio, la creatividad o el hallazgo de soluciones.

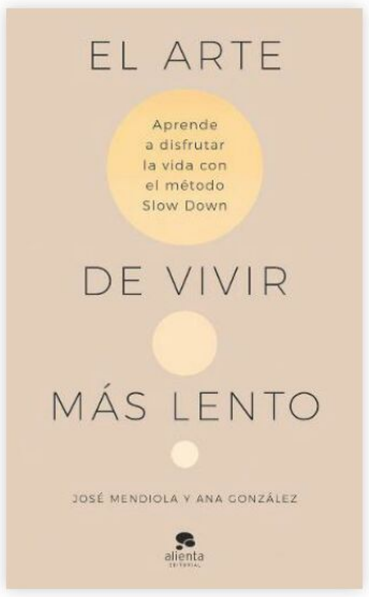


PSICOLOGÍA ORIENTAL

EGOS, HERIDAS Y MEDICINA CHINA

BEATRIZ LÓPEZ • OBERON • 216 PÁG. • 18,95 €

Todos tenemos unas labores de alma que realizar. La medicina china te puede ayudar a identificar tus heridas, máscaras y egos más prevalentes. Así, podrás aumentar tu consciencia.



OTRA FORMA DE VIVIR

EL ARTE DE VIVIR MÁS LENTO

J. MENDIOLA Y A. GONZÁLEZ • ALIENTA • 224 PÁG. • 16,95 €

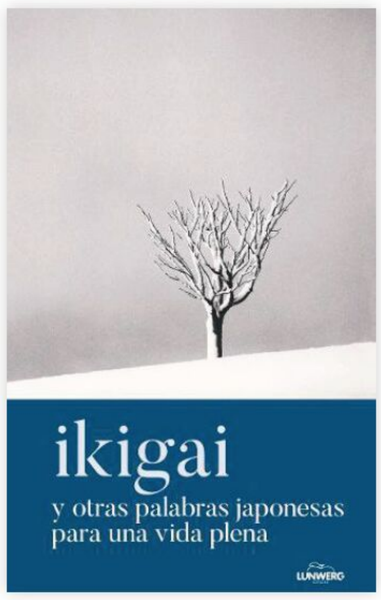
Si notas que el ritmo diario te consume, pero crees que no puedes hacer nada para cambiarlo, prepárate para sorprenderte porque este libro demuestra que otra forma de vivir sí es posible.

SER MADRE TE CAMBIA A FONDO

NEUROMATERNAL

DRA. SUSANA CARMONA • EDICIONES B 252 PÁG. • 20,90 €

La neurociencia, por fin, respalda lo que las mujeres ya intuían: la maternidad transforma. Gracias a estudios rigurosos que analizan imágenes cerebrales, se demuestra que el embarazo modifica profundamente el cerebro de la mujer, facilitando la transición a la maternidad. *Neuromaternal* se nutre de la evidencia científica para describir las adaptaciones neuronales durante el embarazo y la maternidad. Las investigaciones presentadas en este libro, muchas de ellas dirigidas por la propia autora, muestran la dimensión biológica de la «matrescencia». El lector descubrirá el papel de las hormonas en estos cambios, su duración y su impacto en la salud y en la conexión con el bebé.

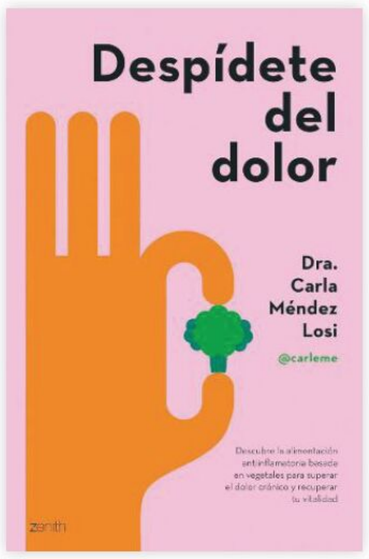


PALABRAS QUE INSPIRAN

IKIGAI

MARI FUJIMOTO • LUNWERG • 112 PÁG. • 14,90 €

La cultura japonesa entreteje con sensibilidad el lenguaje y la filosofía. Con más de cuarenta conceptos, como ikigai, acompañados de las bellas fotografías de Michael Kenna, este libro es una fuente de inspiración.



DIETA CONTRA LA INFLAMACIÓN

DESPÍDETE DEL DOLOR

DRA. CARLA MÉNDEZ • ZENITH • 320 PÁG. • 20,95 €

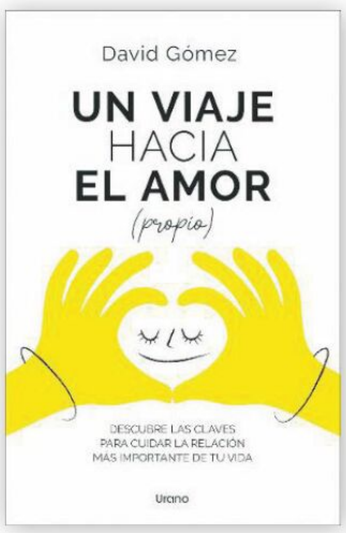
La Dra. Carla Méndez, especialista en biología molecular y microbiota, presenta un método para superar el dolor crónico a través de una alimentación antiinflamatoria.

MEJORA TU AUTOESTIMA Y REENCUÉNTRATE CONTIGO MISMO

UN VIAJE HACIA EL AMOR (PROPIO)

DAVID GÓMEZ • URANO • 216 PÁG. • 14 €

Este libro es una hoja de ruta emocional que te permitirá adquirir herramientas prácticas para mejorar tu autoestima y reencontrarte con la persona más importante de tu vida: tú. A través de las valiosas habilidades de regulación emocional que encontrarás en estas páginas podrás modificar la relación que tienes con tus pensamientos y sentimientos, y entender cuán condicionados están por tu historia de aprendizaje, aprender a manejar tus emociones y construir relaciones afectivas sanas y significativas.



SUPERAR LOS TEMORES

LOS 4 MIEDOS QUE TE IMPIDEN VIVIR

EUDES SÉMÉRIA • DIANA • 397 PÁG. • 18,95 €

Todos tenemos miedos que nos impiden vivir plenamente. Pero hay maneras de superar estos miedos y liberarte de ellos. El psicólogo Eudes Séméria te las explica.

NOVEDADES

EL NUEVO NÉCTAR PARA TU ROSTRO

Alqvimia presenta su nueva joya cosmética: el aceite facial Radiance Booster. Su tacto seco es muy confortable; con efecto *wellaging*, deja la piel radiante y vital. Actúa como un *booster* de belleza que promueve la síntesis de colágeno de la piel y aporta luminosidad al rostro, cuello y escote. • **125 €**

DESARROLLO INFANTIL Y CEREBRO

Este mes de mayo ha tenido lugar en Girona el Seminario Internacional de Neurociencia y Educación que ha reunido a expertos de primer orden mundial en el campo de las neurociencias. Se han presentado técnicas basadas en evidencias científicas para mejorar el aprendizaje en las aulas. • **www.mirtc.com**

CUIDA LA PIEL DESDE EL INTERIOR

Con la llegada del calor, las personas con la piel sensible se enfrentan a mayores desafíos. Para proteger la piel también desde el interior, Eiralabs propone reforzar la microbiota y equilibrar el sistema inmunitario con PROBIOTIC+, que estimula las defensas y refuerza la piel • **43,90 €**

DEPURACIÓN ANTES DEL VERANO

Ahora es un momento perfecto para eliminar toxinas y líquidos de tu organismo y sentirte más ligero de cara al verano. Limpiar el hígado es una de las claves para que la depuración funcione; y los complementos alimenticios, como Cardo María de Solgar®, pueden ser una excelente ayuda.• **23,85 €**

ZAPATOS VEGANOS SOSTENIBLES

En Slowers dan vida a sus zapatillas veganas desde el respeto más profundo a la naturaleza. Elaboran sus zapatos, sandalias y alpargatas veganas solo con tejidos orgánicos biodegradables, como el esparto, el caucho natural, el algodón orgánico o el lino. • Más información en: **www.slowers-shoes.com**

REDUCE EL ESTRÉS Y GANA SALUD

Vivir con estrés puede provocar falta de energía, dolor de cabeza, insomnio y desencadenar otros problemas más serios para la salud. Stress Balance de Kneip son unos comprimidos con vitamina B6 y vitamina B5, además de plantas adaptógenas como albahaca morada y rhodiola.

NUEVA EXPERIENCIA GASTRONÓMICA

Un contenedor de mercancías es el nuevo espacio de restauración situado en el hotel Landmar Playa la Arena (sur de Tenerife). El Macaronesia Food TrucK ofrecerá una amplia variedad de platos y sabores en una apuesta por los ingredientes km cero combinados con las últimas tendencias de la gastronomía.

EL REMEDIO PARA LA CAÍDA DEL CABELLO

Diseñado para quienes buscan una solución efectiva contra la caída capilar y recuperar la salud del cabello, el *pack* de Organic Republic ofrece una fórmula completa para revitalizar tu melena desde la raíz. Un champú que fortalece los folículos capilares y un suplemento capilar que frena la caída. • **70,50 €**

AGENDA

PUBLICACIÓN ANUNCIOS EN ESTA SECCIÓN

Contactar con Gemma Reyes
Tel: 93 415 23 22

E-mail: gemma-reyes@rba.es

www.cuerpomente.es

ASTROS

ZILAY®

VIDENTE / CANALIZADORA
TERAPEUTA HOLÍSTICA
CONSULTAS, TERAPIAS Y CURSOS

Si estás buscando una respuesta válida ante alguna dificultad de la vida a la que tengas que enfrentarte; si precisas una orientación acertada y sincera, Zilay es la persona a través de la cual verás el camino adecuado.

PRESENCIAL CONCERTAR
T. 628 73 47 69
TAROT TELEFÓNICO
T. 806 466 976
CON VISA
T. 628 734 769
TODOS LOS DÍAS DEL AÑO
Titular: Alicia Barrientos Rubio
Apdo. Correos, 346 - 08910 Badalona (Barcelona)
Coste por minuto 1,57€ red móvil, 1,21€ red fija. IVA incluido. Mayores de 18 años

Coral la reina del tarot
Vidente. Tarotista. Especialista en magia amorosa. Conoce tu suerte a través de mi experiencia. Atiendo personalmente. ☎806 50 10 51. Visa: ☎932 64 41 40. Mín/máx.: 1'21 RF; RM: 1'57 IVA incl. +18 a. Oli Suárez. AC. 622 - 17001 Girona

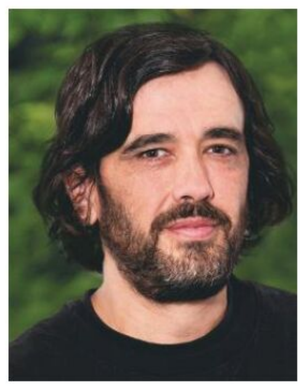
Tarot y videncia Merisa
Resolver los problemas está a tu alcance. Llámame y juntos encontraremos soluciones. ☎806 53 52 26. VISA: ☎961 28 18 45 Atiendo personalmente. www.tarotyvidenciamerisa.com Mín/máx.: 1'21 RF; RM: 1'57 IVA incl. +18 a. TMerisa. AC. 57204 - 28223 Madrid

Autocompasión

HICE UN EXPERIMENTO para ayudar a una buena amiga. Durante dos semanas llevé encima un cuaderno de reportero. Mi amiga me pidió explicaciones. «¿Qué escribes ahí?». Yo no podía decirle la verdad, no en ese momento. Cuando decidí que ya tenía suficiente material, vino la parte desagradable. Quedamos para tomar un café. Me pidió consejo para un conflicto que estaba teniendo con su jefe y que estaba menguando su autoestima. Mi respuesta fue insultarla. Has leído bien. Lo menos grave que le dije fue que era tonta y que, sinceramente, a veces tenía la sensación de que no servía para nada. Ella se indignó y me gritó que no me toleraba que le hablara así. Fue la señal. Desvelé mi experimento:

–He estado apuntando frases que has dicho tú. Así es como te hablas tú a ti misma. Y no, no deberías consentirlo. De nadie. Empezando por ti.

Desde aquel día empezó a hablarse con respeto. Como deberíamos hacer todos. Siendo más compasivos. Más tiernos y amables. Dulces. Soy consciente de que en nuestra sociedad la palabra *autocompasión* tiene mala fama. Es más, aquí y allá se nos invita a no autocompadecernos. Como si fuera malo. Para mí no lo es. El amor, el respeto, el cariño y la comprensión deben aplicarse incluso a nosotros. Estoy contento de haber comprobado que a nadie le permitiríamos hablarnos como, en demasiadas ocasiones, nos hablamos a nosotros mismos. Que a nadie le toleraríamos que fuera tan duro con nuestros pequeños fallos y defectos como lo somos nosotros. No podemos convertirnos en los peores jefes del mundo para nosotros mismos. Debemos practicar la compasión, la autocompasión. Y, si tenemos dudas, siempre podemos comprarnos un cuaderno y anotar esas frases que nos decimos sin amor. Tendremos un registro de todo aquello que vamos a empezar a cambiar.



GABRIEL
GARCÍA DE ORO
Escritor

Y EN EL CUERPOMENTE DE JULIO...

MÁS NUTRIENTES, MENOS TÓXICOS. Cómo cocinar para alimentarse mejor • **ESPELTA.** Una alternativa al trigo moderno • **DESAYUNOS COMPLETOS.** Fáciles de elaborar y deliciosos • **RESETEA TU ORGANISMO.** Ajusta el reloj de tu organismo • **EMOCIONES.** Cómo se manifiestan en el cuerpo • **CANSANCIO.** Cómo recuperar la energía • **LA MAGIA DE NO SABER.** Mantén la mente abierta.

ESTE VERANO REFRESCA TU MENTE CON

PASATIEMPOS

PARA ADULTOS

DIVIÉRTETE, APRENDE Y PON A PRUEBA TU INGENIO EN UN VIAJE ÚNICO

Y ADEMÁS... ¡CON REGALO SORPRESA EN EL INTERIOR!

Compra tu libro y podrás entrar en el sorteo de una de estas 10 maletas Samsonite perfecta para tus viajes.

ecopostural

mobiliario para la salud

¡No le des más vueltas!

Tenemos todo lo que necesitan
los profesionales de la salud.

www.**ecopostural**.com